An illustration featuring a central light purple circle containing text. Surrounding this circle are stylized, flat-colored depictions of the heads and hands of several women of various ethnicities and ages, reaching towards the center. The colors used for the figures include shades of purple, blue, black, brown, yellow, and orange.

**40 Jahre
Frauenberatungsstelle
FrauenLeben e.V.**



Ein herzliches Dankeschön!

Wir danken...

den Gründungsfrauen, die so engagiert die Beratungsstelle aufgebaut haben,
allen Unterstützer*innen, die uns heute noch finanziell den Rücken stärken,
dem tollen Vorstand, der uns vertrauensvoll schalten und walten lässt, uns Rückhalt gibt und uns inspiriert,
der Rechtsanwältin Edda Schneider-Ratz für ihre ehrenamtlichen Erstberatungen für Frauen*
Manya Marina für die wundervollen Illustrationen,
Elke Koch für das tolle Layout,
Antonia-Marie Lange für die schönen Fotos von uns Mitarbeiterinnen und dem Vorstand,
Irene Franken für den spannenden Einblick in die 1980er Jahre und ihre Songs
und natürlich den Frauen*, die zu uns kommen und uns vertrauen.

Eine Anmerkung zu Beginn:

In dieser Jubiläumszeitschrift haben wir uns bemüht, gendersensible Sprache zu nutzen und die Tradition der Beratungsstelle mitzudenken. Sprache und Diskurse verändern sich, während unsere Haltung seit der Gründung ein inklusives Verständnis von Frau*sein miteinschließt. In den Beiträgen wird unterschiedlich gegendert – dabei möchten wir explizit jede Person mitmeinen, die sich innerhalb der Bandbreite der Geschlechteridentitäten selbst (eher) als Frau* definiert.



40 Jahre FrauenLeben - feministisches Engagement Expertise Herzensprojekt

Vor 40 Jahren sind die Gründerinnen mit mutigem Pionierinnengeist, einer feministischen Vision und viel kreativer Energie gestartet.

*In dieser Tradition stehend engagieren wir uns mit Herzblut und hoher Fachlichkeit für unsere Klient*innen.*

*Machen uns stark für Frauen*themen in der Kölner Politik und Öffentlichkeit.*

*Wir haben (immer noch) die gleiche Vision - ein Frauen*leben in Sicherheit, Würde und Gleichberechtigung!*

Schauen wir mal, was wir in den kommenden 40 Jahren gemeinsam erreichen werden...

Inhalt

Die Kölner Frauenbewegung in den 1980ern und ihre Lieder	Seite 6-9
Die Gründerinnen von FrauenLeben e.V. im Interview	
Anne Gutzmann und Maria Beckermann	Seite 10- 13
Krista Lange und Romy Herzberg	Seite 14- 17
Wichtige Ereignisse im Leben von FrauenLeben e.V.	Seite 18- 19
Unser Team und unser Vorstand 2021	Seite 20- 29
Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit	
Frauen* in Krisen	Seite 30- 31
Das Private ist politisch: Häusliche Gewalt / Gewalt in Partnerschaften	Seite 32- 35
Essstörungen	Seite 36- 39
Sexualisierte Gewalt	Seite 40- 41
Der Fond Sexueller Missbrauch	Seite 42- 43
Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit	Seite 44- 46
Psychosoziale Beratung von Frauen*, die ALG II beziehen	Seite 47
Zahlen, Daten, Fakten	Seite 48
Ein Wermutstropfen	Seite 49
Vernetzung regional und überregional	Seite 50
Die Stiftung „Frauen*leben in Köln“	Seite 51
Wichtige Frauen* bei FrauenLeben e.V. im Laufe der Zeit	Seite 52- 53
Grußkarten und Rückmeldungen	Seite 54- 55

Die Kölner Frauenbewegung in den 1980ern und ihre Lieder

„Frauen kommen langsam – aber gewaltig“ (Ina Deter). Die Kölner Frauenbewegung in den 1980ern und ihre Lieder – ein Gastbeitrag von Irene Franken

In den 1980ern hingen die Bilder der RAF-Terrorist:innen in jeder Bank. Der sozialdemokratische Bundeskanzler Helmut Schmidt hatte sich im Kampf gegen die Anschläge der RAF als starker Mann erwiesen, das gefiel vielen Deutschen, Kritik kam nur von wenigen Linken. Ab 1982 regierte auf Bundesebene die konservative CDU, Helmut Kohl – genannt die Birne – galt als unbeholfen und provinziell. Aber seine geistig-moralische, sprich antiliberaler, antilinke Wende legte sich langsam wie Mehltau über das Land und dämpfte manch höherfliegende Utopie. Die heile Welt der Serie „Ich heirate eine Familie“ spiegelte den gewünschten Geist der Zeit: Keine unehelichen Kinder, keine Abtreibungen, keine Revoluzzer-Jugendlichen.

Dabei war die Bundesrepublik zunächst politisiert wie nie zuvor – abzulesen an heute unbekanntem Quoten der Wahlbeteiligung. Das ‚Volk‘ wollte immer stärker mitmischen, und so wurden die 1980er Jahre das Jahrzehnt der Neuen sozialen Bewegungen mit ihren Großdemonstrationen und Bürgerinitiativen. Es kam zur Gründung der wirklich neuen Partei „Die Grünen“, ein Zusammenschluss von Bürgerinitiativen und Bewegungen. Anders als die APO, die außerparlamentarische Opposition der 1960er Jahre, anders als die DKP als parlamentarische

Oppositionspartei der 1970er wollten sie anfangs gar keine grundlegende Veränderung der Gesellschaft auf Bundesebene. Sie planten vielmehr ‚basisdemokratisch‘ und ‚gewaltfrei‘ die Durchsetzung konkreter Ziele vor Ort, vor allem des Naturschutzes, neuer Wohnformen, der Öko-Landwirtschaft, einer friedlichen Außenpolitik und nicht zuletzt der Aufhebung von Frauendiskriminierung.

Der Frieden schien bedroht. 1980 fanden auch in Köln massive Kampagnen gegen die Einführung der Wehrpflicht von Frauen und die Stationierung von US-amerikanischen Mittelstreckenraketen in der Bundesrepublik statt. Die Frauen-Fahrradralle „Aktion Gegenwind“ machte erstmals auf Stationierungen von US-Waffen im Umfeld Kölns aufmerksam. Brokdorf war ein Synonym für die Gefahr der Kernenergie, Gorleben für die Nichtbeherrschbarkeit von Technik. Diese Jahre prägte ein tiefer, bisweilen auch irrationaler Pessimismus, der sich auf Themen wie atomare Vernichtung, Gift im Essen, zunehmende Umweltzerstörung, aber auch Angst vor Computern bezog. 1984 wurde als „Orwell-Jahr“ konstruiert. Anne Clark sang: „Our Darkness“.

Die Katastrophen durch das Kernkraftwerk Three Mile Island in Harrisburg 1979 und von Tschernobyl 1986 gaben den Ängsten Futter. „Atomkraft – nein danke!“ war vermutlich der häufigst geklebte Aufkleber der frühen 1980er. Im Extremfall kippte das Denken in mystische und technologiefeindliche Gegenwelten, nicht zufällig waren Bücher wie „Die unendliche Geschichte“, das New Age-Werk „Wendezeit“ von F. Capra und „Die Möwe Jonathan“ so beliebt. „Fair-

trade“ machte erste Schritte, vor allem im Rheinland.

Die ‚Neue‘ Frauenbewegung hatte in den späteren 1960ern oder frühen 1970ern in den Universitätsstädten begonnen. In Köln war 1968 eine kurzlebige emanzipatorische Frauengruppe innerhalb des Republikanischen Zentrums entstanden. In den frühen 1970ern starteten Frauen das liberaldemokratische FrauenForum Köln, die sozialistische Gruppe „Sofa“ mit ihrer Zeitschrift „efa“, das Arbeiterinnenzentrierte „Frauzentrum Ehrenfeld“



sowie die radikalfeministische „Frauenbefreiungsaktion“ mit dem „Frauzentrum Eifelstrasse“. In der zweiten Hälfte der 1970er Jahre hatten Betroffene Selbsthilfegruppen wie den „Notruf für vergewaltigte Frauen“ oder als Studierende das erste autonome Haus für geschlagene Frauen in der BRD gegründet. Beide existieren bis heute; die damals drängendsten Themen Vergewaltigung und Häusliche Gewalt sind bis heute aktuell. Neben diesen Selbsthilfegruppen entstanden auch erste kulturelle Projekte wie der Frauenbuchladen in der Beethovenstraße. Im Bereich der Bildung ‚wucherten‘ die Kurse an der VHS, die feministischen Zeitschriften Emma und Courage kamen auf den Markt. Auch erste feministische Lesbengruppen entstanden in dieser Dekade. Gender war noch kein Thema – die sogenannte autonome Frauenbewegung träumte davon, dass frau alle Unterstützung und ihr Geld nur in Frauen investiert und den Kampf innerhalb der patriarchalen Institutionen vermeidet und damit viele matriachale Inseln auf der Grundlage des richtigen

frauenidentifizierte Bewusstseins schafft.

Das 1980er- Jahrzehnt begann mit dem Kongress „Autonome Frauenbewegung und die Organisationsfrage“ in Köln, 1981 initiiert vom Verein „Sozialwissenschaftliche Forschung und Praxis für Frauen e.V.“. Im gleichen Jahr entstand die psychosoziale Beratungsstelle „Frauen lernen leben e.V.“ in Ehrenfeld, die jetzt gefeiert wird. Gloria Gaynors Song „I will survive“ beschrieb passenderweise Ende der 1970er das Wiederaufleben einer Frau, die nach einer Trennung ängstlich und verzweifelt war. Sie merkt, dass sie viel stärker ist, als sie denkt.



Immer stärker dämmerte es den bewussteren Feministinnen, dass es doch größere Unterschiede zwischen Frauen gab, als in der ersten Euphorie vermutet. Ob verheiratet oder ledig, alleinerziehend oder kinderlos, lesbisch, Arbeiterin, Akademikerin oder Beamtin, Migrantin/Women of Color oder Frau mit Be_hinderung – und all diese Lebenslagen auch in Kombination – die Betroffenen deckten Chancenungleichheiten auf und stellten Forderungen im rechtlichen und sozialen Bereich, auf dem Arbeitsplatz oder für Mädchen in der Schule. Ganz besonders galt der ‚gap‘ für (muslimische) Migrantinnen, Jüdinnen, Sinti:zze und Rom:nja sowie schwarze Mädchen und Frauen, die ethnischen und/oder religiösen Vorurteilen begegneten. Die Frauenbewegung konfrontierte sich zwar stärker als viele linke Männer mit Xenophobie und Rassismus



in den eigenen Reihen, konnte aber keine raschen Lösungen aufweisen (vgl. den Katalog "Sind wir uns denn so fremd?"). In einer Phase der Pluralisierung organisierten sich Mädchen, Migrantinnen, Mütter, Frauen mit psychischen Problemen und viele andere in eigenen Gruppen. „Sisters are doin' it for themselves" des britischen Pop-Duos Eurythmics war das Motto der Autonomie.

Die matriachale Insel verlor Anhängerinnen. Im September 1981 beschloss der Kölner Stadtrat, eine Gleichstellungsstelle einzurichten und im August 1982 begann Lie Selter als erste kommunale Frauenbeauftragte der Bundesrepublik ihre Arbeit zur Gleichstellung von Männern und Frauen innerhalb der Verwaltung. Ob Zugang zu sog. ‚Männerberufen‘, ein höheres Bewusstsein für Gewalt an Frauen und Mädchen - Lie Selter schaffte den Spagat zwischen Frauenbewegung und ‚Patriarchat‘ und stärkte aufgrund ihrer feministischen Ausrichtung auch die Projekte der autonomen Frauenbewegung mit den institutionellen Mitteln.

In dieser Zeit sickerten - frei nach Ina Deter - langsam, aber gewaltig die ‚neuen‘ Frauenthemen in alte Organisationen ein. Im Juni 1980 war noch von der sozialliberalen Koalition das erste Gesetz zur Gleichbehandlung der Frau am Arbeitsplatz erlassen worden, 1981 erstmals im Bundestag ein öffentliches Hearing über die Diskriminierung von Frauen veranstaltet worden. 1985 endlich entstand der Entwurf eines Antidiskriminierungsgesetzes und Rita Süßmuth wurde 1986 die erste Frauen- und Familienministerin. Ideen der Neuen Frauenbewegung wurden von sich emanzipierenden Frauen in Großverbände wie Kirchen, Parteien und

Gewerkschaften getragen. Gleichberechtigung war die Parole. In Frauengruppen dieser Institutionen wurden Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Sozialabbau, Mutterschutz oder niedrige Frauenrenten verhandelt. 1985 war der Abschluss der Dekade der Frau, die Abschlusstagung mit 15.000 Frauen aus 155 Ländern fand in Nairobi statt. Erstmals wurde ausgesprochen: „Frauen verrichten weltweit 2/3 der Arbeit, erzielen aber nur 1/10 des Welteinkommens und besitzen lediglich 1 % des Weltvermögens.“ Diese Erkenntnis war unhintergebar.

Andere Frauen stellten die Gleich-Wertigkeit in den Fokus. Durch ideologische Aufwertung des Frauseins und der Mutterschaft machte der sog. Differenzfeminismus die Unterschiede zwischen den - damals als zwei gedachten - Geschlechtern stark. Hier stand stärker die Differenz zu den Männern im Fokus als die unter Frauen. Das „Müttermanifest“ der Grünen Frauen von 1987 erntete sowohl Zustimmung wie heftigste Ablehnung.

Das Thema Sexualität wurde prominenter diskutiert. Selbstbewusste Huren demonstrierten vor dem Gebäude der UN-Menschenrechtskommission in Genf für die freie Berufsausübung (Oktober 1980). Als Waltraud Schoppe 1983 eine flammende Rede zur Sexualität und zum § 218 im Deutschen Bundestag hielt, lachten viele Biedermänner höhnisch, weil sie das Wort „Sexismus“ nicht kannten und für eine zweideutige Anspielung hielten. Emma startete 1987 ihre erste Anti-Pornografie-Kampagne und erreichte die Diskussion über Frauen als Objekt oder Subjekt im medialen Sex-Business. Ein weiteres Tabu fiel: das Schweigen über das immense Ausmaß sexualisierter Gewalt im Kindesalter. Auch diese Anstöße kamen aus

dem Kreis autonomer Feministinnen, die sich überwinden, zu sprechen und für ihre persönlichen Berichte Lächerlichmachung, Abwiegelung etc. ertrugen (vgl. 1984 Väter als Täter von Kavemann/Lohstöter). Suzanne Vega sang 1985 „Luka“, ein Lied aus der Sicht eines misshandelten Kindes.

Auch im Kulturbereich, auf der symbolischen Ebene, zeigten sich die Leerstellen. John Lennons Song „Woman“ (1980) war mehr als ein Loblied auf seine Ehefrau Yoko Ono, die außergewöhnliche Künstlerin, sondern galt leitmotivisch für alle Frauen, die sich auf den Weg zum eigenen Ausdruck gemacht hatten. Um Frauenkultur sichtbar zu machen

entstanden Initiativen in allen Sparten. 1980 gab es ein erstes deutsches Frauentheaterfestival in Köln, Frauenbands wie „Exenschuss“ und der Chor „Die Rheintöchter“ traten auf Frauenfesten auf. 1984 fand erstmalig das international beachtete Frauenfilmfest „Feminale“ statt, das in der Folgezeit alle zwei Jahre in Köln durchgeführt wurde. Der Frauenmusikclub und der Frauentanzverein Megäre bildeten Mädchen und Frauen fort. Der Kölner Frauengeschichtsverein bot 1985 den ersten ganztägigen Stadtrundgang zur Geschichte von Kölner Frauen an und schrieb historische Frauen über neue Straßennamen ins kulturelle Gedächtnis ein.

Die 1980er Jahre sind als Phase der zunehmenden



Institutionalisierung und Professionalisierung der Frauenprojekte beschreibbar. Aber auch außerhalb der ‚Bewegung‘ mäanderten Diskurse und brachten neue Impulse. Auch wenn der Strom langsamer floss als in den 1970ern, blieb er lebendig und produzierte neue Strudel: In diesen Jahren entstanden wichtige Texte über die Täterinnenschaft von Frauen, die ein Bild der Frau nur als Opfer als verzerrt analysierten und deren Erkenntnisse fruchtbringend in die Arbeit der Frauenprojekte einbezogen wurden (Frigga Haug: Opfer oder Täter; Christina Thürmer-Rohr: Zur Mittäterschaft von Frauen, 1987). Die Kategorie Geschlecht (sex und gender) allein reichte nicht länger zur Erfassung der Lebensrealität von Frauen. Die Kritiken an Ungleichheiten unter den Aspekten „Klasse“, „race / ethnische Unterschiede/Migrationserfahrungen“ nahmen zu, die Diskurse wurden internationaler. Eine große Aufgabe für die 1990er!

Literatur:

- Franken, Irene, Jazaeri, Shirin, Staudenmeyer, Renate (Hgg.): Was erreicht? Frauenbewegte Lebensgeschichten aus der Sicht unterschiedlicher Kulturen, Köln Schmidt von Schwind 2001;
- Kölner Frauengeschichtsverein (Hg.): Zehn Uhr pünktlich Gürzenich. Hundert Jahre bewegte Frauen in Köln - zur Geschichte der Organisationen und Vereine, Münster agenda 1995;
- Kuhn, Annette (Hg.), Chronik der Frauen, Dortmund Chronik-Verlag, 1992;
- Lenz, Ilse (Hg.): Die neue Frauenbewegung in Deutschland. Ausgewählte Quellen, Wiesbaden VS/Verl. für Sozialwissenschaft 2009.



Die Gründerinnen

Anne Gutzmann und Maria Beckermann im Interview

Wie habt ihr euch kennengelernt?

Maria: Damals, das war etwa 1977/78, gab es zwei Gruppen, die sich zusammengesetzt haben. Eine Gruppe, die sich „Frauen und Psychiatrie“ nannte, traf sich im Frauenzentrum. Zu dieser Gruppe gehörte auch ich. Die andere Gruppe war bei dem Verein „Sozialwissenschaftliche Forschung und Praxis für Frauen“ angesiedelt.

Anne: Ich kam über eine Freundin zu der Frauengruppe, die im Frauenzentrum stattfand. Dort habe ich dann Maria kennengelernt.

Wie seid ihr zu der Frauenberatungsstelle gekommen?

Maria: Wir haben uns in der Gruppe erstmal intensiv die psychologischen Theorien zu Frauen angeguckt, und dann hatten wir Lust, etwas auf die Beine zu stellen! Wir wollen nicht nur unsere Theorien entwickeln, die dann in den Schränken verdorren. Also haben wir die Beratungslandschaft von Köln erkundet und festgestellt, dass es Beratungsangebote für die Zielgruppen Mütter und Ehefrauen gab. Aber es gab keine, die für Frauen da war, die einfach unzufrieden waren, die was anfangen wollten mit ihrem Leben, aber nicht wussten, was und wie. Genauso eine Beratungsstelle wollten wir gründen!

Da sollte jede Frau hingehen können, wenn es ihr nicht gut ging, ganz egal was für ein Problem sie hat. Uns

war wichtig, eine Anlaufstelle für jede Frau zu sein, unabhängig von ihren Problemen, ihrer finanziellen Situation, ihrer Herkunft, Weltanschauung und/oder sexuellen Orientierung. Wir wollten den Frauen dabei helfen, ihr Leben zu verbessern.

Anne: Hinzu kam, dass wir ein Bewusstsein dafür entwickelten, wieviel Gewalt es gegen Frauen gab. Eine Frau aus unserer Gruppe war durch K.O. - Tropfen ausgeschaltet und vergewaltigt worden. Da haben wir eine große Aktion gemacht und die Kneipe, in der das passiert ist, besprüht. So haben wir das Thema Gewalt an Frauen in Köln auch öffentlich thematisiert.



Anne Gutzmann

Irgendwann war klar, wir haben genug diskutiert! Wir sahen wie die Situation war und welche Dinge in der Stadt im Umgang mit Frauen falsch liefen, also brauchten wir einen Platz, wo wir diese Art der Beratung für Frauen anbieten konnten.

Was waren eure persönlichen Gründe und Motivation?

Anne: Zum einen der notwendige Support für die Arbeit als Gynäkologin in einer Zeit, in der mit Frauen noch ganz anders umgegangen wurde, bevormundend, abwertend und übergriffig. Wenn diese Ansichten vertreten und gelehrt wurden, habe ich mich klar abgegrenzt und empört. Die Gruppe gab mir den Rückhalt.

Dann auch die Frage: Wo finde ich Frauen, mit denen ich offen mit meinem Outing als lesbisch lebende Frau umgehen kann, und wie finde ich Mitstreiterinnen. Außerdem war ich auf der Suche nach Frauen, die was bewegen wollten, die „Hummeln im Hintern“ hatten, die Entschlossenheit, die Disziplin und das Wissen besaßen. Frauen, die nicht nur aktivistisch waren, sondern auch fundiert was verändern wollten.

Maria: Damals war eine Zeit der Selbsterfahrung. Viele, und insbesondere Frauen, machten sich auf und gingen in Selbsterfahrungs- und ‚Consciousness raising‘ Gruppen. Das hatte etwas mit dem bewegten Zeitgeist der 1980er Jahre zu tun. Nach den Tumulten der 68er Jahre, in der eine Generation sich von der nationalsozialistischen Elterngeneration abgrenzte und antiautoritäre Ideen entwickelte, wollten wir zu uns selbst finden und unsere eigenen Lebensentwürfe entwickeln. Dazu mussten wir einiges umkrempeln.

Das galt speziell für Frauen. Damals wurden Frauen noch mit dem Titel ihres Mannes angesprochen und durften nur mit der Erlaubnis ihres Mannes berufstätig sein. Ehefrauen durften bis 1976 nicht einmal ein eigenes Konto eröffnen. Als unverheiratete Frau wurdest du als Mangelwesen angesehen.

Wir wollten selbstständig sein und ein freies Leben führen!



Maria Beckermann

Passend dazu entstanden auch neue Formen der Psychotherapie, z.B. die Gestalttherapie, Psychodrama, Bioenergetik u.a., die die Selbstermächtigung und Selbsterkenntnis unterstützten und nicht die altruistischen Haltungen, die wir gelernt hatten.

Anne: Es war ein allgemeines Klima der Öffnung. Es bedurfte persönlichen Mutes zu sagen: ich lebe so und ich möchte das! Aber wir hatten einen guten Rückhalt in der Gesellschaft. Wir hatten den Mut, aber auch die Chance zum Gestaltungswillen. Es war eine Stimmung in die Freiheit hinein, um freiheitlich leben zu dürfen.

Maria: In der Medizin gab es eine große Gesundheitsbewegung, eine Anti-Psychiatrie-Bewegung. Es gab einen Perspektivwechsel. Menschen litten an den autoritären patriarchalen Bedingungen, und diese Bedingungen galt es zu verändern.



Anne: Die Schockstarre des Postnationalsozialismus war vorbei, es war genügend Wohlstand da. Es war die Zeit, in der wir uns befreien konnten. Natürlich war diese Bewegung auch personengeleitet. Zum ersten Mal gingen Frauen voran; der Weiberrat, die Berliner Frauenuniversität, da gab es markante Frauenpersönlichkeiten. Ganz entscheidende Figuren - Frauen, denen man diese Bewegung zutraute und denen man sich anschließen wollte. Wir wollten für unseren Bereich - die Frauengesundheit - etwas tun. Hier in Köln. Wenn es rechtlich möglich gewesen wäre, hätten wir eine Poliklinik für Frauen aufgebaut,



in der medizinische und psychosoziale Versorgung Hand in Hand gehen. Aber das hat die starre ärztliche Berufsordnung nicht zugelassen.

Maria: Die Frauengesundheits- und -therapie-Bewegung manifestierte sich in vielen Städten.

Wir tauschten uns aus und organisierten Frauentherapiekongresse in den deutschsprachigen Ländern. Wir begannen systematisch zu Gewalt an Frauen, zu den Folgen und dem professionellen Umgang damit zu forschen und zu arbeiten. Es gab damals z.B. keine Konzepte zur rechtssicheren Befunderhebung bei Frauen, die vergewaltigt worden waren. Frauen wurden in Krankenhäusern und von der Polizei mit suggestiven Fragen konfrontiert wie: „Was haben Sie angehabt? Haben Sie getrunken? Wie haben Sie sich verhalten?“ Dadurch wurden sie explizit nochmal zum Opfer gemacht.

Wie habt ihr die Arbeit in der Beratungsstelle am Anfang möglich gemacht?

Maria: Ich hatte immer eine Stelle in der Klinik als Gynäkologin. Die Beratungsstelle lief quasi nebenher und vor allem am Abend. Ich habe Vorträge gehalten oder kleine Gruppen angeboten. 1984 habe ich meine eigene Praxis eröffnet und bin aus der aktiven Beratungsarbeit ausgestiegen und in den Vorstand gegangen. Andere Frauen wie Elisa Bröckling, Romy Herzberg, Krista Lange und Hildegard Kroll haben sich hauptberuflich in die Beratungsstelle eingebracht und erhebliche finanzielle

Unsicherheiten in Kauf genommen. Für mich waren die Leitbilder der Beratungsstelle, nämlich der wertschätzende und respektvolle Umgang mit Frauen, immer ein Korrektiv für meine Arbeit in der Frauenklinik.



Anne: Bei mir war das ähnlich - nur zeitversetzt. Als ich noch in der Klinik war, hatte ich z.B. Nachtdienste, die bis 10 Uhr morgens gingen. Also konnte ich im Anschluss donnerstags die „Offene Beratung“ machen. Das war nur einmal in der Woche, und sonst waren die Treffen abends. Ich habe mich 1990 mit meiner gynäkologischen Praxis selbständig gemacht. Einige Jahre später bin ich in den Vorstand der Beratungsstelle gegangen.

Welche Ziele hattet ihr?

Maria: Unser politisches Ziel war „die Befreiung der Frau“, wie es im Jargon der Zeit damals hieß. Das bedeutete, dass Frauen - auch wir selbst - selbstbestimmt und freiheitlich nach einem eigenen Lebensentwurf leben können. Das ist auch heute noch das Ziel. Denn Faktoren wie die ökonomische Ungleichheit, die gläserne Decke und die Beeinträchtigung von Frauen durch Gewalt und Gewaltandrohung erlauben noch lange nicht allen Frauen, ihr Leben ihren Wünschen und Fähigkeiten entsprechend zu gestalten.

Anne: Ein konkretes Ziel gab es anfangs nicht - außer den politischen Absichten, die Maria erwähnt hat. Sehr deutlich war uns jedoch, was wir nicht mehr wollten. Wir spürten eine klare Abgrenzung zur traditionellen Frauenrolle und der damit verbundenen gesellschaftlichen Zuschreibungen. Wohin es schließlich gehen würde, das musste sich dann erst erweisen.



Was waren Diskussionen im Team?

Anne: Wir haben viel diskutiert über unsere Professionalisierung als Beraterinnen, über feministische Therapie und wie diese sich von herkömmlicher Psychotherapie und Beratungssituation unterscheidet. Ein Diskussionspunkt war zum Beispiel, wie direktiv wir als Beraterinnen in einem Beratungsgespräch sein sollten. Also wie richtungsweisend wir sein durften. Darüber hinaus war die finanzielle Absicherung der Beratungsstelle ein immerwährendes Thema.

Was wünscht ihr FrauenLeben zum Geburtstag?

Maria: Erstmal, weiter so! Dass ihr entlang den Linien, die sich gesellschaftlich noch nicht genügend verbessert haben, weiter macht und dass Frauen-Empowerment weitergeht!

Anne: Dass ihr bleiben könnt! Ohne dass ihr Jahr für Jahr ganz viel Energie in die Finanzierungsmöglichkeiten reinstecken müsst. Also, dass der Fokus eurer Arbeit auf der Finanzbeschaffung, wie er viele Jahre notwendig war, wegfällt, damit ihr Euch den Kernthemen widmen könnt! Den Mitarbeitenden wünsche ich, dass sie einen diskursiven Stil pflegen. Dass die Einschätzung nicht immer unisono sein muss. Sondern dass sie auch da beispielhaft sein können für Ratsuchende, die hierherkommen. Unterschiedliche Positionen und Meinungen bereichern, wenn sie in einer respektvollen, wertschätzenden Art und Weise besprochen werden. Diskurs als hohe Qualität zu erhalten - das wünsche ich dem Team!



Die Gründerinnen

Krista Lange und Romy Herzberg im Interview

Wie seid ihr dazu gekommen, FrauenLeben zu gründen bzw. wie habt ihr euch kennen gelernt?

Romy: Ich war damals verbeamtete Sonderschullehrerin. Doch irgendwann kam ich zu dem Punkt, an dem ich dachte, ich muss nicht wissen, wann ich in 20 Jahren Ferien habe - Geld und die Pension spielten damals auch keine Rolle. Also entschied ich mich aufzuhören. Ich verfasste mit einer Zeile meine Kündigung und ab da war ich arbeitslos. Ich hatte damals noch keinen Schimmer, was ich machen wollte. Ich dachte, es sollte etwas extrem anderes sein. Dann zog Maria in unsere Wohngemeinschaft und erzählte mir von den Treffen der Frauen, das fand ich sehr interessant und so schloss ich mich diesen Frauen an.

Krista: Ich habe mit 22 Jahren geheiratet und bin mit 23 Jahren Mutter geworden. Im Anschluss an mein Sportstudium war ich an der Universität tätig. Als meine Tochter geboren wurde, ging mein Mann für ein Jahr in die USA und ich blieb alleine und etwas verloren mit meiner Tochter zurück. Also zog ich nach Köln und fing an einem Gymnasium an, was mich aber ziemlich anödete. Ich schaute mich um, ging zu Fortbildungen, Selbsterfahrungsgruppen und ins Frauenferienhaus. Dort habe ich dann den Kontakt zu der Gruppe von Frauen geknüpft. Ich habe sofort gespürt, dass mich das anspricht, mir guttut. Das möchte ich für mich tun! Ich möchte mich verändern und verwirklichen und dann diese Erfahrung weitergeben. Davon war ich so fest überzeugt,

dass ich trotz Kindern immer ins Plenum ging, an Wochenenden verreiste, mich reinkniete.



Krista Lange

Ich hatte diesen Raum für mich entdeckt, in dem ich mich selber spürte. Also stieg ich aus meiner Lehrtätigkeit aus.

Wie ist die Frauenberatungsstelle daraufhin entstanden?

Krista: Gestartet haben wir mit Gesprächen und Diskussionen. Auch durch Selbst- und Körpererfahrung kamen wir zu dem Punkt, an dem wir uns entschlossen, die erste Frauenberatungsstelle in NRW zu gründen und dafür einen Raum anzumieten. Obwohl wir alle kein Geld hatten, brachten wir jede 800 DM auf. Wir wussten nicht, ob wir uns das Geld jemals zurückzahlen könnten – aber das konnten wir dann einige Jahre später!

Was hat dich persönlich dazu bewegt die Frauenberatungsstelle zu gründen?

Romy: Ich hatte selber so eine Entwicklung durchlebt und Dinge geschafft, die ich selber nicht für möglich gehalten hatte. Diese Erfahrung und auch den Mut sich auf den eigenen Weg zu machen, das wollte ich anderen Frauen mitgeben.



Romy Herzberg

Auf sich selbst zu hören und zu vertrauen, das wollte ich den ratsuchenden Frauen die zu uns kamen weitergeben.

Also war es erst ein Herzensprojekt Frauen zu unterstützen?

Krista: Ja, aber auch der Anspruch etwas für sich selber zu tun. Es war Teil der Emanzipationsbewegung und unserer eigenen Emanzipation.

Romy: Diese Energie der Emanzipationsbewegung hat es uns in gewisser Weise leicht gemacht. Am

Anfang waren wir eine riesige Gruppe von 18 Frauen und wir hatten ganz unterschiedliche Hintergründe, Erfahrungen und Ideen, manche in der Frauenarbeit, andere wie ich aber eben überhaupt nicht.



Ich kam aus der Anti-AKW-Bewegung, Elisa Bröckling hatte schon lange VHS-Kurse zum Thema Depression geleitet. Wieviel Engagement von jeder einzelnen Frau eingebracht wurde, war auch sehr unterschiedlich.

Wie ist das mit den verschiedenen Gruppen, die damals vor der Gründung existierten? Wie sind die entstanden und woher kamen die Frauen?

Romy: Also da waren erstmal alle willkommen. Das war natürlich organisatorisch höchst herausfordernd, wenn man mit 18 Personen im Team sitzt und Dinge besprechen oder entscheiden sollte. Manche sind auch schnell weggeblieben, grundsätzlich durfte aber jede, die wollte, kommen.

Krista: Es war anfangs sehr unterschiedlich. Einige, die sehr konsequent dabei blieben, andere die mal reinschnupperten und sich inspirieren ließen, aber

dann auch wieder wegblieben. So hat sich der Kern herauskristallisiert.

Es haben sich Schwerpunktthemen entwickelt. Essstörung wurde ein Thema in den 1990iger Jahren. Wir organisierten einen Kongress mit Susi Orbach, die das Thema erstmals aus einer feministischen und nicht schulmedizinischen Sicht betrachtete.

Welche Themen standen im Fokus? Wie entstanden diese Themen?

Romy: Es gab verschiedene Ideen wie das Angebot der Beratungsstelle aussehen sollte, aber sicher war, wir wollten eine offene Sprechstunde etablieren, zu der jede Frau, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem finanziellen Background, ihrer Weltanschauung etc. mit ihrem individuellen Problem zu uns kommen konnte.

Krista: Zusätzlich zur offenen Sprechzeit gab es ja dann auch noch die offenen Gesprächsgruppen. Hier konnten Frauen auch ihre eigenen Themen mitbringen und die wurden dann diskutiert und besprochen.

Was war eure größte Hürde?

Romy: Wir waren immer auf den Inhalt konzentriert. Daher taten wir uns auch immer wieder schwer Gelder zu akquirieren. Es gab Zeiten, da war ich froh, wenn das nächste Kalenderjahr einigermaßen finanziell gesichert war.

Krista: Womit wir uns über Wasser gehalten haben, waren Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen. Also gingen wir alle nach der Reihe in die ABM, damit wir überhaupt Geld hatten. Öffentliche Gelder zu akquirieren war sehr schwierig.

Damals gab es Weiterbildungsgelder, also haben wir auf die Schnelle ein Bildungswerk gegründet.

Uns war es ein Anliegen, dass unser Angebot für die Frauen, die zu uns kamen, kostenfrei war.

Romy: Uns war außerdem sehr wichtig, hier nicht unentgeltlich zu arbeiten. Wir haben uns also von Anfang an - auch wenn es nur symbolisch war - kleine Beträge wie 1 DM ausgezahlt, damit unsere Arbeitszeit bezahlt wurde.

Krista: Wir haben uns nie als Ehrenamtlerinnen bezeichnet, ganz entschieden und bestimmt nicht!



Welche Grundsätze habt ihr für euer Team verfolgt?

Krista: Keine unbezahlte Arbeit zu leisten und unser anderer Grundsatz war, dass wir keine Hierarchie installieren wollten.

Wir mussten zwar pro forma eine Vorsitzende des Vereins haben, aber wir haben immer Wert auf Mitsprache und Mitentscheidungsrecht gelegt. Also entschied nicht unser Vorstand, sondern wir alle gemeinsam. Diese Beratungsstelle war unser Lieblingsprojekt, unser Kind und das mussten wir unbedingt am Leben erhalten.

Was waren damals eure Ziele?

Romy: Theoretisch wollten wir uns überflüssig machen. Die Gesellschaft sollte sich so verändern, dass eine Frauenberatungsstelle nicht mehr notwendig wäre.

Wie kam es zur Namensänderung?

Krista: Irgendwann haben wir uns gefragt und auch von Klientinnen gespiegelt bekommen: „Warum müssen denn Frauen eigentlich noch leben lernen?“ Wir fanden es nicht mehr passend und beschlossen die Beratungsstelle umzubenennen.

Romy: Wir haben eine Umfrage gemacht. Es kamen verschiedene Ideen und am Ende fanden wir den passenderen Namen: FrauenLeben.

Was wünscht ihr FrauenLeben zum Geburtstag?

Krista: Ein laaanges Leben! Dass sie sich öffnet, stabil bleibt, weitergeht mit neuen Ideen, mit neuen fantasiereichen Vorstellungen, damit sie sich weiterentwickelt und zeitgemäß bleibt. Wichtig und schön für die Mitarbeiterinnen und Frauen, die hierherkommen.

Romy: Das Feiern nicht vergessen! Ich war die „Genussbeauftragte“. Die Leichtigkeit nicht verlieren, „geackert“ wurde hier immer schon und wird genug. Darum muss sich niemand kümmern. Aber mal fünf gerade sein lassen, um so eine Arbeit auch 30 Jahre machen zu können, dabei bleiben zu können.

Die 40 Jahre sind ja nur zu Stande gekommen, weil der Kontakt geblieben ist.

Mut zu Unterschiedlichkeit, Mut alles zu benennen, es muss alles auf den Tisch. Miteinander in Kontakt bleiben, Konsens finden, manchmal muss auch Unterschiedliches nebeneinander stehen bleiben.

Dran zu bleiben! Keine Scheu haben, sich zu unterscheiden, keine Scheu haben, das eigene auf den Tisch zu bringen. Keine Scheu haben, sich einem strengen Arbeitsethos nicht unterzuordnen und Kontroverses reinbringen. Und auf Grenzen achten. Das Maß finden.



Wichtige Ereignisse im Leben von FrauenLeben e.V.



Gründung
Frauen lernen leben e.V.

Straßenbahnaktion 10 Jahre
Frauen lernen leben e.V.



1991

1,5 stündiger Beitrag bei
Frau TV über
Frauen lernen leben e.V.

1984

1986

1996

5 Jahre Frauen lernen leben e.V.



15 Jahre Frauen lernen leben e.V.

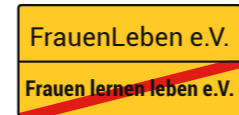
**15 Jahre leben lernen
Wir feiern!**

Empfang
am Freitag, den 1.3.1996, 11.00 Uhr
in den Räumen von „Frauen lernen leben“
Empfang für geladene Gäste
Musik: KontraSax (Köln)

Fest
am Samstag, den 2.3.1996, 20.00 Uhr
im Büro Ehrenfeld
Venloer Straße 429
Eintritt: 15 DM
Musik: Kick La Luna (Frankfurt a. M.)
Sekttempfang
Disco
Alle Frauen sind herzlich eingeladen

Lesung
am Dienstag, den 5.3.1996, 20.00 Uhr
im Urania Theater
Platenstraße 32
Anja Meulenbelt (Amsterdam)
„20 Jahre Frauenbewegung als persönliche Geschichte“
Eintritt: 10 DM

Namensänderung



2001

Beginnenpreis



2008

2006



25 Jahre FrauenLeben e.V.



40 Jahre FrauenLeben e.V.

2021

2011



30 Jahre FrauenLeben e.V.

Unser Team und unser Vorstand 2021



Andrea Wirbka

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

FrauenLeben e.V. ist mir seit meinem Sozialpädagogik-Studium Ende der 80iger Jahre bekannt. Ich studierte Sozialpädagogik mit dem Schwerpunkt „Frauenarbeit“ und FrauenLeben war damals bereits eine wichtige Kölner Institution in diesem Arbeitsfeld.

FrauenLeben e.V. war und ist anno 2021 für mich immer noch ein unverzichtbarer Ort von Frauen für Frauen*. Ein Ort, an dem mit feministischer Grundhaltung, hoher Fachlichkeit und großem Engagement, Frauen* zeitnah beraten und begleitet werden. Darüber hinaus ist FrauenLeben gut vernetzt und wirkt gemeinsam mit anderen Akteur*innen in die Kölner Öffentlichkeit und Kommunalpolitik hinein.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Zu meinen Aufgaben gehört die Beratung von Frauen*, die in unterschiedlichster Weise von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren. Die Frauen*, die ich berate haben sexuelle Belästigung, sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit, eine Vergewaltigung oder andere Formen von sexualisierter Gewalt erleben müssen. Die erlittene Gewalt hinterlässt

oftmals tiefe Spuren, Traumatisierungen, die den Alltag und die Lebensgestaltung der Frauen* teilweise massiv erschweren. Aufgrund meiner langjährigen Berufserfahrung und als Gestalttherapeutin kann ich aus einem reichen Fundus an Fachwissen und Lebenserfahrung schöpfen. Ich bin Lotsin im Hilfenetzwerk, Motivatorin, Mutmacherin, spende Trost und bin mit all dem, was mich fachlich und menschlich ausmacht, ein präsent Gegenüber. Bei aller Belastung mache ich diese Arbeit immer noch sehr gerne.

Darüber hinaus konzipiere ich spezifische Gruppenangebote für diese Zielgruppe und führe sie durch. In der Gruppenarbeit erlebe ich die Solidarität unter den Teilnehmer*innen, ihre Ressourcen und die wechselseitige Anteilnahme als sehr bereichernd. Mir ist Humor als Kraftquelle persönlich und in der Arbeit mit den Frauen* sehr wichtig. Es darf viel und gerne gelacht werden!

In den letzten Jahren habe ich in Kooperation mit meiner Kollegin Karina Feldmann diverse Öffentlichkeits-Aktionen zum Thema „sexualisierte Gewalt“ geplant und durchgeführt. Ich empfinde meine Arbeit bei FrauenLeben als fachlich herausfordernd, kreativ, abwechslungsreich und absolut notwendig.

Seit wann bist du bei FrauenLeben?

Nach vielen Berufsjahren im Bereich Frauen- und Mädchenarbeit bin ich seit Oktober 2016 bei FrauenLeben e.V. beschäftigt. Gestartet mit einer 20 Stundenstelle „Prävention sexualisierte Gewalt“, habe ich aktuell die „Fachstelle sexualisierte Gewalt“ inne.



Antje Strick

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

Die Frauenberatungsstelle ist mir ein Begriff gewesen, seit ich vor 30 Jahren zum Studium nach Köln gezogen bin. FrauenLeben war und ist für mich eine erste Anlaufstelle für Frauen* in Nöten. In diesem geschützten Raum spiegeln wir den Frauen* ihre Würde. Mit Ernsthaftigkeit, Humor, Wertschätzung, Fachlichkeit und Parteilichkeit begegnen wir den Frauen* und ihren Anliegen hier auf Augenhöhe.

FrauenLeben ist für mich ein Ort, wo Frauen* willkommen geheißen werden. Es ist mein Wunsch, hier noch lange mitzuwirken und Frauen* dabei zu unterstützen, mutige Wege zu gehen, ihre eigenen Lösungen zu finden und sich aus (Rollen-)Zwängen zu lösen, wenn diese sie einengen.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Zu einem Drittel arbeite ich zusammen mit Gabi Höll in unserem Kooperationsprojekt mit dem Jobcenter Köln. In diesem Aufgabenfeld stärken wir Frauen über einen längeren Zeitraum. Inhaltlich gibt es hier keinen Schwerpunkt: Frauen zwischen 20 und knapp über 60

Jahren mit den unterschiedlichsten Lebens- und Problemlagen finden hier Unterstützung. Alle Problemlagen und Schwerpunkte der allgemeinen Frauenberatung spiegeln sich hier wider. Oft sind die Lebenslagen aber noch prekärer.

Die Vielseitigkeit in diesem Arbeitsbereich schätze ich auch heute noch sehr. Seit einigen Jahren arbeite ich zusätzlich in der allgemeinen Frauenberatung. Einen besonderen Schwerpunkt habe ich hier nicht, sondern bin auch hier „allround“ eingesetzt. Das liegt mir.

Darüber hinaus sind in den letzten Jahren noch zahlreiche Verwaltungsaufgaben hinzugekommen.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben?

Bei FrauenLeben bin ich jetzt seit 12 Jahren.



Unser Team und unser Vorstand 2021



Gabi Höll

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

Die Beratungsstelle FrauenLeben kenne ich seit vielen Jahren. Ich habe selbst als junge Frau das Beratungsangebot in Anspruch genommen und empfand es als positiv, unentgeltlich und unkompliziert in Kontakt treten zu können.

Bei FrauenLeben ist es für mich wichtig, Frauen* zu stärken und zu empowern. Hier ist ein Schutzraum für Frauen*, der sie mit all ihren Themen willkommen heißt und bei dem sie vor Ort Unterstützung erfahren oder im Kölner Hilfe-Netzwerk angebunden werden können. Das Konzept der Beratungsstelle ist für mich als Arbeitnehmerin auch ein ganz besonderes, welches auf Gleichberechtigung zwischen den Kolleginnen beruht, ist basisdemokratisch organisiert und lässt uns so Entscheidungen gemeinsam treffen, wodurch auch unser persönliches Engagement bestärkt wird. Die Beratungsstelle ist nicht nur aufgrund der vielen unterschiedlichen Biographien der in die Beratungsstelle kommenden Frauen* interessant und abwechslungsreich, sondern auch die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Beraterinnen machen die tägliche Arbeit schillernd, lustig und bringen Farbe ins Leben.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Mein Arbeitsschwerpunkt ist die psychosoziale Beratung von Frauen*, die ALG II beziehen. Dieses Projekt wurde in Kooperation mit dem Jobcenter Köln entwickelt. Ich berate Frauen* in Krisensituationen sowie zu deren Problemlagen, wie z.B. Gewalterfahrungen, Trennungs- und Scheidungssituationen oder bei Depressionen und Ängsten. In der Regel finden über einen Zeitraum von sechs Monaten wöchentliche Einzelberatungen zu den Themen bzw. Zielen der Frauen* statt. Ein Hauptziel der Beratung ist die psychosoziale Stabilisierung und damit die Einwirkung auf die Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Frauen* mit Hilfe einer ganzheitlichen, ressourcenorientierten Betrachtungsweise.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben?

Ich bin seit Juli 2020 bei FrauenLeben.



Ida Haas

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

FrauenLeben bedeutet für mich ein sicherer Ort an dem für jede Frau und jedes Anliegen Raum ist.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Ich bin die Bürokraft der Beratungsstelle. Ich versuche den Beraterinnen den Rücken frei zu halten und das kann ganz unterschiedlich aussehen. Von Einkäufen über Telefondienste bis hin zur Datenbankpflege ist alles dabei. Vor allem die Arbeit an unterschiedlichen Projekten der Beratungsstelle macht mir besonders Spaß. Ich finde es total interessant Einblicke in die Öffentlichkeitsarbeit oder in unterschiedlichen Beratungsschwerpunkte zu bekommen, das macht meine Arbeit bei FrauenLeben so spannend, abwechslungsreich und vor allen Dingen lehrreich.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben? Hast du in dieser Zeit schon andere Schwerpunkte gehabt?

Ich bin seit Januar 2020 bei FrauenLeben und seitdem Bürokraft.



Unser Team und unser Vorstand 2021



Karina Feldmann
Elternzeit

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

FrauenLeben bietet mir die Möglichkeit genau das zu tun, was mir seit vielen Jahren ein Herzensanliegen ist: das Empowern von Frauen* in all ihren Stärken und Besonderheiten. Hier kann ich sowohl im Kleinen als auch im Großen strukturelle, politische und individuelle Veränderungen anstoßen. Die Verbindung mit so vielen tollen Frauen*, Klient*innen und Kolleg*innen in ganz NRW ist gelebte Solidarität. Jeden Tag darf ich die Wichtigkeit unserer Arbeit bei FrauenLeben spüren und das empfinde ich als sehr wertvoll.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Die Beratung und Präventionsarbeit bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen* ist mein Schwerpunkt bei FrauenLeben. Als Traumafachberaterin berate ich sowohl Frauen*, die von akuter sexualisierter Gewalt betroffen sind als auch diejenigen, die sexualisierte Gewalt in ihrer Kindheit erleben mussten. In der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit arbeite ich in verschiedenen Netzwerken, die sich für strukturelle

und politische Veränderungen für gewaltbetroffene einsetzen. So kann es sein, dass ich quer durch NRW unterwegs bin. Dieser Bereich ist sehr vielfältig und abwechslungsreich und kein Tag ist wie der andere. Das gefällt mir sehr.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben? Hast du in dieser Zeit schon andere Schwerpunkte gehabt?

Im Oktober 2016 habe ich in Teilzeit zusammen mit meiner lieben Kollegin Andrea Wirbka bei FrauenLeben angefangen. Ungefähr ein Jahr später bin ich dann sogar in Vollzeit eingestiegen.



Laura Bianca

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

Für mich ist es der Arbeitsplatz, den ich mir lange gewünscht habe. Durch die wertvolle Arbeit in der Beratungsstelle besteht für mich die Möglichkeit mit meiner beruflichen Tätigkeit meinem Wunsch nach einer freiheitlichen, offenen und diversen Gesellschaft nachzugehen und in einem Verein tätig zu sein, dessen Arbeit mit meinen persönlichen Werten Solidarität, Respekt und Gleichberechtigung im Einklang steht.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Ich bin im Arbeitsbereich sexualisierte Gewalt tätig. Hier bin ich für die psychosoziale Beratung von gewaltbetroffenen Frauen*, Kriseninterventionen und Begleitung von Frauen*, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, zuständig.

Im Umfeld von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen* findet sich häufig eine Einfühlungsverweigerung und das Leid, das durch sexualisierte Gewalt ausgelöst wird, scheint gesamtgesellschaftlich weiterhin oft nicht verträglich.

Unser Team und unser Vorstand 2021



Margret Schnetgöke

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

FrauenLeben gibt mir seit vielen Jahren die Möglichkeit, mich in einem autonomen, feministischen Projekt zu engagieren und parteilich für und mit Frauen* zu arbeiten.

Die Verbindung zwischen Beratung und dem politischen Engagement ist mir dabei sehr wichtig. FrauenLeben e.V. ist für mich ein Ort, an dem Frauen* mit allen Themen, die so ein „FrauenLeben“ ausmachen können, willkommen sind und sein können. Hier werden Frauen* mit dem, was sie erleiden, aber vor allem mit ihren Stärken und Ressourcen gesehen, und darin unterstützt, ihren ganz eigenen Weg zu gehen.

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Ich arbeite im Bereich der Allgemeinen Frauenberatung und mit dem Schwerpunkt psychosoziale Beratung von Frauen* in schwierigen Lebenssituationen und Krisen, insbesondere wenn ihnen (häusliche) Gewalt widerfahren ist.

Darüber hinaus bin ich in Netzwerken und

Gremien zum Thema Gewalt gegen Frauen* aktiv, um gemeinsam mit anderen Einrichtungen auf Missstände aufmerksam zu machen und zur Verbesserung der Unterstützungsstruktur für gewaltbetroffene Frauen* beizutragen.

Seit 2014 bin ich Vorstandsfrau des Dachverbandes Autonomer Frauenberatungsstellen NRW e.V. und setze mich auf der Landesebene für die politischen und finanziellen Interessen der Frauenberatungsstellen ein.

Die Vielfältigkeit meiner Aufgaben ist immer wieder herausfordernd, spannend und sehr bereichernd für mich.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben? Hast du in dieser Zeit schon andere Schwerpunkte gehabt?

Ich arbeite seit März 2003 in der Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

Von 2003 bis 2009 war mein Arbeitsbereich die Fachberatung bei sexualisierter Gewalt; zusätzlich habe ich von 2005 bis 2007 das Kooperationsprojekt mit dem Jobcenter Köln zur psychosozialen Beratung von Frauen im ALG II - Leistungsbezug aufgebaut. 2009 wechselte ich in den Bereich Allgemeine Frauenberatung, Gewalt in Partnerschaften/Häusliche Gewalt.

Netzwerk- u. Gremienarbeit und Öffentlichkeitsarbeit waren immer wesentliche Bestandteile aller Arbeitsbereiche.



Stephanie Lange

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

Ein Art Zuhause, da meine Mutter FrauenLeben mitgegründet hat als ich 10 Jahre alt war. Montags abends ist sie immer zum „Plenum“ zu den anderen Frauen gefahren. Das war ein sehr wichtiger Termin für sie. Mir hat das damals gezeigt, dass Frauen*, auch wenn sie Mütter sind, ein eigenes Leben mit eigenen Bedürfnissen haben. Mein Vater hat ihr Engagement unterstützt und wertgeschätzt. Gemeinsam sind wir häufiger zu Demonstrationen gegen Atomkraft, gegen § 218, für die Rechte von lesbischen Frauen* gefahren. Das fand ich damals schon toll. Ein feministischer Blick auf die Welt ist mir bis heute eine Herzensangelegenheit.

Während meines Studiums habe ich hier bei FrauenLeben mehrere Praktika gemacht und erste Berufserfahrungen sammeln können. Dabei habe ich immer mehr gemerkt, dass ich auch diesen beruflichen Weg gehen möchte.

Als dann eine Stelle frei wurde, habe ich mich beworben und bei FrauenLeben fest angefangen zu arbeiten.

FrauenLeben ist ein toller Arbeitsplatz an dem ich mich einbringen und entfalten kann!

Was sind deine Arbeitsinhalte bzw. deine Schwerpunkte?

Ich arbeite im Bereich Essstörungen. Die Thematik liegt mir sehr und ich schätze die Vielseitigkeit in diesem Arbeitsbereich. Es freut mich, Frauen* bei ihren Schwierigkeiten mit diesem tagtäglichen Thema zu begleiten und mit ihnen Wege aus ihrer Not zu suchen. Ich finde es spannend, wie sich ein seelisches Thema im Umgang mit dem eigenen Körper zeigt.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben? Hast du in dieser Zeit schon andere Schwerpunkte gehabt?

Früher war ich im Bereich der sexualisierten Gewalt beschäftigt. Als eine der Gründerinnen in Rente ging, habe ich zum Schwerpunkt Essstörungen gewechselt.

Unser Team und unser Vorstand 2021



Teresa Kaudewitz

Was bedeutet FrauenLeben für dich?

FrauenLeben ist für mich ein feministischer Schutzraum, in dem ein Stück Utopie wirklich verkörpert und (vor)gelebt wird. Ich habe hier einen Arbeitsplatz gefunden, in dem ich meine persönliche und politische Ausrichtung und Werte ebenso wiederfinde und einbringen kann wie die fachliche und praktische Tätigkeit, für die ich brenne. Es begeistert mich, wie bei FrauenLeben die Grundhaltung sowohl den Klient*innen gegenüber als auch im Kollegium untereinander von Herzen gelebt wird - eine Begegnung auf Augenhöhe, Solidarität und Empowerment, eine basisdemokratische und selbstbestimmte Struktur, die klare Kombination von politischem und gesellschaftlichem Engagement und individueller Unterstützung, in der Wertschätzung und Parteilichkeit eine zentrale Rolle erhält.

FrauenLeben ist für mich ein Ort an dem ich ankommen kann mit allem, was ich mir beruflich wünsche, aber auch als Person mit dem, was mich ausmacht und bewegt. Gleichzeitig erlebe ich die Beratungsstelle als beflügelnd, kreativ zu werden und neue Wege zu gehen.

Was sind deine Arbeitsschwerpunkte?

Ich arbeite im Arbeitsbereich Sexualisierte Gewalt, dabei liegt mein Schwerpunkt in der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit. Diese Tätigkeit empfinde ich als extrem vielseitig und abwechslungsreich: In verschiedenen Arbeitskreisen und Netzwerken treffe ich engagierte Menschen, die für das gleiche Anliegen kämpfen - für eine strukturelle Verbesserung der Situation von Frauen*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, aber auch für einen gesellschaftlichen Wandel weg von patriarchalen Strukturen, die Gewalt gegen Frauen* bedingen und zulassen. So vielschichtig wie der Präventionsbegriff ist hier auch die Tätigkeit. Daneben plane und organisiere ich gemeinsam mit meinen Kolleginnen Öffentlichkeitsaktionen, vertere FrauenLeben auf Social Media, berate zum Fond Sexueller Missbrauch und freue mich auf alle weiteren Projekte im kommenden Jahr. Als Psychologin arbeite ich üblicherweise vor allem auf individueller Ebene, auf dieser Stelle genieße ich den strukturellen, politischen und gesellschaftskritischen Fokus.

Wie lange bist du schon bei FrauenLeben?

Ich habe dieses Jahr zum 01.04.2021 gemeinsam mit meiner Kollegin Laura Bianca begonnen.

Unser Vorstand



Dr. Maria Beckermann

Dr. Anne Gutzmann

Dr. Susanne Zickler

„Wir engagieren uns, um den Ungerechtigkeiten etwas entgegenzusetzen! Der Verein FrauenLeben e.V. ist unsere Herzensangelegenheit!“

Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

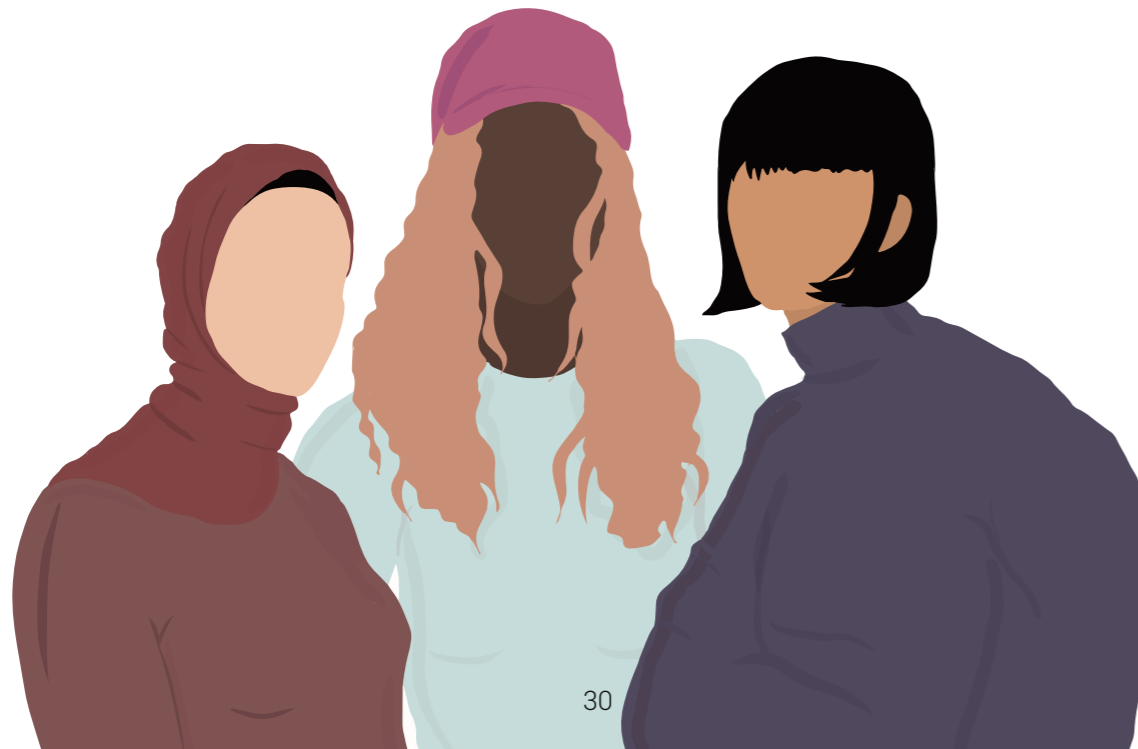
Frauen* in Krisen

Zu uns können alle Frauen* in einer seelischen Notlage kommen. Viele ratsuchende Frauen* befinden sich in einer emotionalen Krise, wenn sie das erste Mal in die Frauenberatungsstelle kommen. Was eine Krise für jede einzelne Frau* bedeutet, ist sehr subjektiv. Per Definition hat Krise immer etwas mit der Zuspitzung, einer Verschärfung einer Konfliktlage zu tun. Die Frauen* erleben einen Engpass: Entscheidungen stehen an, aber eine Lösung ist nicht in Sicht.

Manchmal kommen auch Frauen* zu uns, die Sorge haben, dass ihre Probleme nicht schlimm genug seien und sie anderen den Platz wegnähmen. Dies

können wir zu Anfang des Gesprächs entkräften und die ratsuchende Frau* ermutigen, wie wichtig es ist, dass sie sich ernst nimmt und sich Hilfe sucht. Jede Frau* ist bei uns herzlich willkommen!

Die Themen, die sich für Frauen* krisenhaft anfühlen, sind vielseitig: von Beziehungskonflikten über Trennung/Scheidung, Verlusten, Ängste, Depressionen bis hin zu suizidalen Gedanken. Wir hören der Frau* zu, versuchen ihr Anliegen zu erfassen. Dann helfen wir weiter, indem wir mit ihr herausfinden, was für sie ein passender nächster Schritt sein könnte, der ihr Entlastung bringt.



Eine Frau*, die schon lange unglücklich in ihrer Beziehung ist, könnte eine Trennung in Erwägung ziehen. Die Sorge, den Kindern den Vater wegzunehmen, steht möglicherweise gegen den eigenen Wunsch nach einem anderen Leben. Wir wägen gemeinsam ab, schauen uns die Situation aus unterschiedlichen Perspektiven an und ermutigen die Frau*, einen für sie passenden Weg zu finden und zu gehen. Dabei gibt es aus unserer eigenen Haltung kein Richtig oder Falsch, kein Festhalten an klassischen Rollenbildern oder gesellschaftlichen Normen. Es geht darum, dass die Frau* ein Gefühl dazu entwickelt, was für sie stimmig ist. Das ist der Wegweiser zu dem, was zu tun ist.

Bei rechtlichen Fragen zum Thema Trennung/Scheidung vermitteln wir an unsere ehrenamtlich tätige Rechtsanwältin für eine erste Beratung.

Sollte innerhalb der Partner*innenschaft offene oder subtile Gewalt eine Rolle spielen, beziehen wir Stellung und ermutigen die Frau*, ihrer eigenen Wahrnehmung zu trauen. Denn oft wird diese von den gewalttätigen Partner*innen in Frage gestellt. Eine Positionierung seitens der Beraterin hat dann häufig eine sehr entlastende Wirkung.

Bei Verlusten, Depressionen und Ängsten ermutigen wir die Klient*in und helfen ihr, wieder Zugang zu ihren Ressourcen zu finden. Denn dies ist die Kraft, die Hoffnung und Zuversicht wachsen lässt. Das kann auch bedeuten, dass wir sie unterstützen, eine Psychotherapie zu beginnen. Einigen Frauen* ist dies sehr fremd und sie haben Sorge, verrückt zu sein, wenn sie so eine Behandlung „nötig haben“. Eine niedrigschwellige Beratungsreihe von einigen

Terminen kann dabei die Angst nehmen und eine Idee vermitteln, wie hilfreich es ist, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und sich selbst mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen besser kennen zu lernen. Das kann den Weg in eine ambulante Psychotherapie erleichtern.

Es kommen auch Frauen* zu uns, die trauern um den Tod eines/einer Angehörigen oder den Verlust einer Partner*innenschaft. Hier halten wir das Thema gemeinsam aus, sind bereit den Schmerz mit zu tragen und geben Raum und Zeit für erste Schritte der Verarbeitung. Wir suchen gemeinsam Wege zurück ins Leben und helfen, wieder erste Schritte zu einem neuen Sinn im Leben zu finden.

Bei welchem Krisenthema auch immer: wir machen uns immer wieder frei von gesellschaftlichen Normen und einem internalisierten Frauenbild. Jede Frau* hat die Möglichkeit so zu leben, wie es für sie richtig ist. Konventionell, klassisch, frei, gebunden, alleine, gemeinsam; in welcher Lebens- und Liebesform es ihr entspricht.

In der Frauenberatungsstelle bieten wir bewusst keine Therapie an, sondern bleiben für die Frauen* eine niedrigschwellige, kostenfreie, anonyme, parteiliche und oft auch erste Anlaufstelle.



Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

Das Private ist politisch: Häusliche Gewalt / Gewalt in Partnerschaften

Gewalt in Partnerschaften ist seit den Anfängen ein wichtiges Thema in der Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V., und zwar als persönliches und als politisches Thema.

Das Buch „Schrei leise: Misshandlungen in der Familie“ von Erin Pizzey (1974) beschrieb die Erfahrungen von Frauen*, die in das erste Frauenhaus in Großbritannien (gegr. 1971) geflüchtet waren und gab wichtige Anstöße für Diskussionen. 1976 wurde dann das erste Frauenhaus in Deutschland gegründet. Margrit Brückners Buch (1983) „Die Liebe der Frauen - über das Verhältnis von Weiblichkeit und Misshandlung“ war ein weiterer Meilenstein in der Auseinandersetzung.

Der Film „Die Macht der Männer ist die Geduld der Frauen“ (Christina Perincioli, 1978) erreichte ein größeres Publikum und sensibilisierte für das Thema und die Lebenssituation gewaltbetroffener Frauen*.

Als Frauen* dann in die Frauenberatungsstelle kamen und hier spürten, dass ihnen geglaubt wurde, dass sie nicht verurteilt oder für die erlebte Gewalt verantwortlich gemacht wurden, dass ihnen empathisch und solidarisch begegnet wurde, brachen sie das Tabu, öffneten sich, und sprachen über die erlebte Gewalt und ihre Lebenssituation.

Immer deutlicher wurde, was alles fehlte, um Frauen* in dieser Situation gut zu unterstützen. Oft gab es nur die Möglichkeit in ein Frauenhaus zu flüchten - aber immer gab es (und gibt es noch) zu wenig Plätze.



„Wer schlägt, muss gehen“ war der Grundsatz des Gewaltschutzgesetzes (2002), das ohne das Engagement von Feminist*innen nicht existieren würde. Es ermöglicht die Wegweisung des Täters

aus der Wohnung und die Durchsetzung von Schutzanordnungen. Häusliche Gewalt wurde zum Officialdelikt, d.h. die Polizei wurde verpflichtet, eine Strafanzeige zu erstatten.

Immer wieder wurden auch in Köln Resolutionen verabschiedet und Handlungsempfehlungen für die Politik entwickelt. Gemeinsam mit den anderen Frauen*projekten in Köln organisierten wir Demonstrationen, Aktionen, Infostände, Unterschriftensammlungen, und, und, und ...

Im Jahr 2018 wurde in Deutschland die Istanbul Konvention ratifiziert, in der es heißt: „Gewalt gegen Frauen ist Ausdruck historisch gewachsener Machtverhältnisse zwischen Frauen und Männern, die zur Beherrschung und Diskriminierung der Frau* durch den Mann und zur Verhinderung der vollständigen Gleichstellung der Frau geführt haben“. Sie fordert von Bund, Ländern und Gemeinden eine koordinierte Gesamtstrategie für wirksame Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen* und Häusliche Gewalt.

Die Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. ist eine wichtige Säule in der Anti-Gewalt-Arbeit in Köln. Wir sind oft eine erste Anlaufstelle für gewaltbetroffene Frauen*, informieren und beraten sie. Wir sind über Gremien, Arbeitskreise und Initiativen mit den unterschiedlichsten, im Gewaltschutz beteiligten Einrichtungen vernetzt und arbeiten an der Verbesserung der Frauen*unterstützungsstruktur in Köln.

Wir beraten Fachkräfte, Angehörige und ehrenamtliche Unterstützer*innen. Darüber hinaus leisten wir wichtige Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Gewalt gegen Frauen*.



Es hat sich viel bewegt, aber Frauen* haben weltweit noch immer das größte Risiko, durch einen ihnen bekannten Mann* Opfer von Gewalt zu werden. Gewalt gegen Frauen* und Mädchen* ereignet sich fast immer zu Hause, hinter verschlossenen Türen, im „geschützten“ Rahmen von Ehe, Lebenspartnerschaft oder Familie - quer durch alle Bildungsschichten, alle sozialen Schichten und unabhängig vom kulturellen Hintergrund.

Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

In Deutschland hat jede vierte Frau* physische, psychische oder/und sexualisierte Gewalt in der Partnerschaft erfahren.

Gewalt meint nicht nur körperliche Misshandlung, sondern umfasst jede Form von Zwangsanzwendung und Ausübung von Macht und Kontrolle, wie:

- alle Formen körperlicher Gewalt
- jegliche Handlungen, die das sexuelle Selbstbestimmungsrecht verletzen
- psychische Gewalt wie Drohungen, Demütigungen, Beschimpfungen, Beleidigungen, Erzeugen von Schuldgefühlen
- ökonomische Gewalt wie Schaffung und Aufrechterhaltung ökonomischer Abhängigkeit wie Arbeitsverbot oder Zwang zur Arbeit bei Einkassieren des Gehalts, die alleinige Verfügungsmacht über finanzielle Ressourcen durch den Mann
- soziale Gewalt, wie: alle Handlungen, die darauf abzielen eine Frau* sozial zu isolieren durch Verbot und Kontrolle von Kontakten, einsperren, im sozialen Umfeld herabwürdigen.

Frauen*, die zu uns kommen, sind oft sehr verzweifelt in ihrer Lebenssituation, haben Angst vor den Drohungen des Mannes, Angst vor erneuter Gewalt, Angst es alleine nicht zu schaffen. Oft sind sie durch die erlebte Gewalt geschwächt und traumatisiert.

Die Frauen*, die zu uns kommen, haben aber auch den Mut, sich auf den Weg zu machen, die Stärke Veränderungen anzustoßen, und die Sehnsucht nach einem Leben ohne Gewalt.

Themen in der Beratung können sein:

- Klärung der aktuellen Situation: Bin ich aktuell bedroht?
- Verhalten in Gefahrensituationen, Erarbeitung eines Sicherheitsplans
- Informationen zu Polizeieinsatz, Wegweisung, Gewaltschutzgesetz etc.
- Trennung, Scheidung, Sorgerecht
- Soziale, materielle und berufliche Situation
- Körperliche und seelische Symptome nach Gewalterleben
- Dynamik der Gewalt in Beziehungen, Gewaltspirale
- Klärung der Beziehung gegenüber der/dem Partner*in, Auseinandersetzung mit den Ambivalenzen
- Verarbeitung der oft traumatisierenden Gewalterfahrungen
- Einordnung in die eigene Lebensbiographie, Entwicklung von Zukunftsperspektiven.



Die Frauen*, die zu uns kommen, sind für uns immer die Expert*innen für ihr Leben.

Sie allein entscheiden selbstbestimmt, was sie wann tun möchten.

Unsere Aufgabe ist es, sowohl das Leiden als auch die Stärken und Ressourcen zu sehen und die Frauen* darin zu unterstützen, ihren ganz eigenen Weg zu gehen.



Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

Essstörungen

Zu uns in die Frauenberatungsstelle kommen viele Frauen*, die mit dem Thema Essen ein Problem haben. Alle Störungsbilder sind vertreten, von Anorexie über Bulimie, Binge Eating, Adipositas bis hin zu sogenannten A-typischen Essstörungen. Außerdem kommen Frauen* zu uns, die sich unsicher sind, ob sie eine Essstörung haben und die nicht sofort eine ärztliche oder psychologische Diagnose bekommen möchten. In den gemeinsamen Gesprächen helfen wir herauszufinden, was die nächsten Schritte für die betreffende Frau* sein können. Oft gibt es nicht nur einen Weg, der gegangen werden will, denn eine Essstörung zeigt sich in verschiedenen Bereichen: in den Gedanken, die Tag und Nacht um das Thema Essen, Figur, Gewicht und Kalorien kreisen, körperlichen Symptomen, die medizinischer Abklärung bedürfen, Angst vor bestimmten Lebensmitteln und im generellen Unwohlsein mit dem eigenen Körper.

Schaut man sich die verschiedenen Essstörungen an, zeigen sich darin sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede. Gemeinsam ist den Frauen*, dass sie mit einem scheinbar so alltäglichen Thema wie Essen, Hunger und satt sein so große Probleme haben. Unterschiede zeigen sich in der Form der Essstörung:

Anorektische Frauen* hadern oft mit der Verantwortung, die das Erwachsensein mit sich bringt. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren und diese auch auszudrücken überfordert sie oft sehr. Das eigene Begehren zu erleben, aber auch persönliche

Grenzen wahr- und ernst zu nehmen scheint undenkbar. Ein „Nein“ zum Essen kann auch als ein „Nein“ zum Leben verstanden werden.

Frauen* mit Anorexie ist Leistung häufig wichtiger als Fühlen und Perfektionismus ein hohes Gut. Kontrolle über den Körper, den Hunger und das eigene Leben ist ein wichtiger Halt für ein angeschlagenes Selbstwertgefühl. „Wer bin ich überhaupt, wenn ich nicht magersüchtig bin? Was bleibt dann noch von mir

übrig?“ Diese Fragen betreffen den Kern des eigenen Selbstbildes und es braucht Zeit und Geduld, andere Aspekte des eigenen Selbst kennen- und schätzen zu lernen.

Frauen* mit Bulimie verschlingen innerhalb kürzester Zeit große Mengen an hochkalorischen Lebensmitteln, um diese anschließend wieder zu erbrechen. Die Ess-Brech-Anfälle variieren meist zwischen einmal wöchentlich bis hin zu mehrmals täglich. Außerhalb der Essanfälle wird oft gesund und restriktiv gegessen. Frauen* mit Bulimie sind in der Regel

normalgewichtig und man sieht ihnen die Erkrankung nicht an. Bis auf die geheimen Ess-Brech-Anfälle essen sie normal. Die bulimischen Anfälle sind äußerst schambesetzt und machen den Betroffenen selbst sehr zu schaffen. Sie fühlen sich minderwertig und leiden unter dem immer wiederkehrenden Verlust der Kontrolle während der Essanfälle. Diese Kontrolle wird über das selbstinduzierte Erbrechen wiederhergestellt. Es wird versucht, das Geschehene ungeschehen zu machen. Ein Ess-Brech-Anfall kann durchaus ambivalente Gefühle hervorrufen. Neben Schuld- und Schamgefühlen wird auch eine als angenehm erlebte Betäubung beschrieben: „Es ist mein heimlicher Rückzugsort, von dem niemand etwas weiß.“, beschreibt eine Klientin den für sie als positiv erlebten Aspekt ihrer Essstörung. Essen wendet Gefühle ab, die als bedrohlich und überfordernd empfunden werden. Sei es Wut, Abgrenzungsbedürfnis, Enttäuschung, Selbstwertzweifel oder häufig auch innere Leere. Während mager- oder esssüchtige Frauen* durch ihren Körper zeigen, dass etwas nicht stimmt, versuchen Frauen* mit Bulimie so zu tun, als ob alles in Ordnung sei. Über einen äußerlich unauffälligen Körper können sie ihr Geheimnis aufrechterhalten, was bei anderen Essstörungen in der Regel nicht gelingt. Frauen* die an Bulimie leiden, haben oft ein geringes Selbstwertgefühl und fühlen sich von ihren Emotionen überfordert. Einerseits wollen sie angepasst und unauffällig sein, andererseits empfinden sie vieles als „zum Kotzen“. Dies aber tatsächlich auszudrücken und ihrem Unmut Luft zu machen, scheint undenkbar. Unangenehme Gefühle werden vornehmlich im Verborgenen ausagiert. Dadurch muss nicht mit einer



Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

Reaktion des Gegenübers umgegangen werden. Die Wut richtet sich gegen sie selbst und erzeugt Schuld- und Schamgefühle. Dennoch sind diese leichter auszuhalten als jemanden zu enttäuschen oder zu verärgern.

Bei einer Binge-Eating-Störung essen Betroffene in einem umgrenzten Zeitraum unabhängig vom Hungergefühl unverhältnismäßig große Nahrungsmengen. Dieses als Essanfall beschriebene Phänomen entzieht sich der Kontrolle der Betroffenen.

Die Frauen* nehmen dabei eine große Menge an Nahrungsmitteln auf, die leicht zu essen und daher häufig sehr kalorienreich sind. Es werden im Anschluss keine regulierenden Maßnahmen wie Erbrechen oder Abführmitteleinnahme vorgenommen. Frauen*, die mit einer Binge-Eating-Störung zu kämpfen haben, haben häufig einen enormen Leidensdruck. Sie können ihr Essen nicht kontrollieren und den Essanfällen nichts entgegensetzen. Sie sind in der Regel übergewichtig und daher ist ihr Problem auch für die Welt sichtbar. Eigentlich wollen sie sich verstecken und unsichtbar sein, aber ihr Körper zeigt, dass etwas im Leben nicht stimmt. Mit den Essanfällen betäuben sie ihre Gefühle, innere Spannungen und eine große Leere, die ansonsten



nicht aushaltbar wären. Die Essanfälle können bei einer Binge-Eating-Störung zwischen einmal wöchentlich bis mehrmals täglich variieren. „Ich brauche das noch, mich zu betäuben, wenn mir alles zu viel wird und alte Gefühle hochkommen. Ich würde sagen, das ist wie sich ins Koma zu fressen“, beschrieb eine Klientin ihre Situation.

In der Beratung erarbeiten wir zuerst individuell passende Schritte für die Frau*. Oft ist eine psychotherapeutische Begleitung sinnvoll und auch von den Frauen* gewünscht. Teilweise empfehlen wir einen stationären Aufenthalt. Dennoch kann die ratsuchende Frau* immer selbst entscheiden, welcher Weg für sie der passende ist. Im weiteren Verlauf der Beratung gehen wir mit der Frau* in ersten Schritten auf die Suche nach den Ursachen, die eine Essstörung nötig gemacht haben und diese weiterhin aufrechterhalten. Welche Gefühle liegen darunter? Welche Ängste und Selbstwertzweifel? Wir geben Impulse, wie sie lernen können, anders mit ihren Gefühlen umzugehen und diese ernst und wichtig zu nehmen.

Die Aufarbeitung einer Essstörung ist kein schneller Weg, aber einer, der sich immer lohnt und bei dem wir Anregungen und Impulse geben können.

Neben den Einzelberatungen bieten wir seit vielen Jahren kontinuierlich eine Gruppe für Frauen* mit Essstörungen an.

Darüber hinaus etablieren wir derzeit ein Angebot für Angehörige von Frauen* und Mädchen* mit Essstörungen.



Rückmeldungen von Teilnehmer*innen der Gruppe für Frauen* mit Essstörungen

„ Der wöchentliche Termin in der Gruppe ist für mich wie ein Anker. Im Alltag treibe ich oft so durch die Tage und Wochen ohne mich wirklich in Ruhe mit mir und der Frage danach, wie es mir geht, auseinander zu setzen.“

„ Über die tatsächlichen Treffen der Gruppe hinaus hat sich bei mir eine „innere Gruppe“ entwickelt. Wenn ich nicht weiterweiß, spüre ich dorthin und überlege, was mir die Gruppe raten würde. Das tut gut.“

„ Ich erlebe den Austausch in der Gruppe als extrem ehrlich, mitfühlend und unterstützend. Es macht Spaß die Entwicklung der anderen zu sehen und an der eigenen Entwicklung zu arbeiten. Ich kann gut abgleichen und werde darin bestätigt, was heilsam ist und wie der Weg aus der Essstörung heraus aussieht.“

„ Mir hat es geholfen durch das Mitgefühl für die anderen auch mehr Gefühl und Verständnis für mich selbst zu entwickeln. Die Gruppe, das Erleben von Verbundenheit und Empathie fördert automatisch auch die Selbstliebe.“

„ Ich erlebe in der Gruppe eine sehr ehrliche, bunte Mischung an Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund.“

„ Eine Gruppe in der sich alle auf besondere Art verstehen. Wahnsinnige Ehrlichkeit, die Möglichkeit sich ganz zu zeigen, was sonst in der Familie und in Freundschaften nicht voll möglich und gewollt ist.“

„ Ich schätze besonders die vertrauensvolle Atmosphäre, die positiven und ehrlichen Rückmeldungen der Gruppenteilnehmerinnen und vor allem der Therapeutin.“

Sexualisierte Gewalt

In der täglichen Beratungsarbeit sowie in der Auswertung der Jahresstatistik zeigt sich alljährlich, dass Frauen* in unserer Gesellschaft nach wie vor in großer Zahl von sexualisierter Gewalt betroffen sind.



Seit mehr als 10 Jahren ist eine Fachberatung im Arbeitsfeld sexualisierte Gewalt mit einer 20 Stunden-Stelle fester Bestandteil der Beratungsstelle. FrauenLeben e.V. verfügt somit über eine langjährige Erfahrung und Expertise in der Arbeit mit von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen* und ist darüber hinaus gut vernetzt im Hilfesystem.

Unsere Unterstützungsangebote für Betroffene erstrecken sich von Einzelberatungen, über eine erste Rechtsberatung durch eine Fachanwältin bis hin zu psycho-edukativen Gruppenangeboten. Spezifisch konzipierte Info-Veranstaltungen und Gruppen, wie beispielsweise „Selbst-Wertvoll“, „Die eigenen Grenzen stärken“ oder Selbstverteidigungs-Workshops ergänzen unsere Beratungsarbeit.

In den Beratungsgesprächen findet die Klientin einen geschützten Raum um

- Worte zu finden für die erlebte Gewalt und für die (oftmals überwältigenden) Gefühle von Angst, Schmerz, Wut, Scham und Schuld
- Auswege aus Schock- und Erstarrung zu finden
- in Ruhe abzuwägen, ob sie eine Anzeige erstatten möchte oder nicht
- ihren individuellen Genesungsweg zu entwickeln
- Selbsthilfestrategien kennenzulernen, wie Imaginations- und Distanzierungsübungen.

Die Frauen*, die sich an uns wenden, leiden unter unterschiedlich ausgeprägten Traumafolgen. Eine kompetente Beratung und Begleitung kann nur im Verbund eines stabilen Hilfenetzwerkes erfolgen. So fungieren wir auch als Wegweiserinnen zu Traumatherapeutinnen, Kliniken, Selbsthilfegruppen, Ambulant betreutem Wohnen und vielem mehr. Wir sammeln und bündeln Informationen über Hilfsangebote. Diesen Info-Pool können Frauen* nutzen und für sich das passende Unterstützungsangebot wählen.

Es geht uns darum den Frauen* wieder Erfahrungen von Kontrolle und Selbstwirksamkeit als bedeutende Wirkfaktoren zur Stabilisierung zu



ermöglichen. Neben unserer Fachlichkeit und der feministischen Grundhaltung der Solidarität und Parteilichkeit ist unsere Menschlichkeit gefragt. Wir vermitteln Zuversicht, wenn die Frau* die Hoffnung auf Besserung verliert. Wir ermutigen sie, ihrer Wahrnehmung, ihren Bedürfnissen wieder zu vertrauen und werden nicht müde an ihre Selbstheilungskräfte zu glauben, auch wenn sie selbst immer wieder an Grenzen stößt. Jede Frau* hat ihren eigenen Genesungsweg, ihr eigenes Tempo, ihre eigenen Ressourcen. Wir begleiten sie ein Stück des Weges und sind immer wieder beeindruckt von ihrem Durchhaltevermögen und ihrem Mut wieder zu vertrauen.



Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

Der Fond Sexueller Missbrauch

Was ist der Fond Sexueller Missbrauch und wer kann dort Leistungen empfangen?

Die Geschäftsstelle Fond Sexueller Missbrauch wurde im Jahr 2013 im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eingerichtet. Der Fond Sexueller Missbrauch im familiären Bereich richtet sich an Betroffene, die im Kindes- und Jugendalter sexuellen Missbrauch in der Familie oder im familiären Umfeld erfahren haben. Der Fond gewährt Hilfen in Form von Sachleistungen, die die Betroffenen bei der Abmilderung der aus dem Missbrauch entstandenen Folgeschäden unterstützen sollen. Pro Person werden bis zu 10.000,- Euro bewilligt.

FrauenLeben e.V. ist speziell für den Fond Sexueller Missbrauch geschult und berät Betroffene kostenfrei bei der Antragstellung und Inanspruchnahme der Leistungen. Eine Begleitung und Beratung ist für viele der Betroffenen zwingend notwendig, damit die Beantragung für die Frauen* nicht retraumatisierend wirkt.

Welche Leistungen können von den Frauen* beantragt werden?

Im Vordergrund steht die Abmilderung der Folgeschäden der Betroffenen durch die Unterstützung, Sachleistungen zu beziehen. Es geht darum, durch sexuellen Missbrauch entstandene

Nachteile ein klein wenig auszugleichen. Dabei legt der Fond großen Wert darauf, dass die Behandler*innen ausreichend qualifiziert sind. Die finanzielle Hilfe dient der Aufarbeitung. Es können grundsätzlich ganz unterschiedliche Sachleistungen beantragt werden. Auch Therapieformen, die von der Krankenkasse nicht übernommen werden (z.B. Körpertherapie, Musiktherapie oder Kunsttherapie) können mithilfe des Fonds finanziert werden.

Wenn in der Kindheit der Betroffenen ein Haustier besonders wichtig war oder dieses der Person langfristig bei der Genesung behilflich sein könnte, können mithilfe des Fonds Anschaffungs-, Erstausrüstungs- und laufende Kosten beantragt werden. Hilft der Betroffenen eher eine Sportart bei der emotionalen Stabilisierung oder Verbesserung des physischen Wohlbefindens, könnten auch diese Kosten über den Fond finanziert werden.

Wofür verwenden die Frauen* das genehmigte Geld?

Viele Klient*innen von FrauenLeben verwenden die finanziellen Sachleistungen des Fonds für das Fortführen ihrer Therapie. Da die Krankenkassen die Kosten für Psychotherapie nur in einem begrenzten Umfang übernehmen, diese Stundenzahl aber aufgrund der starken bis extremen Traumatisierung vieler Klient*innen oft nicht ausreicht, stehen viele Betroffene nach dieser Zeit vor der Herausforderung ihre Therapie selbst zahlen zu müssen. Eine Finanzierung des Fonds macht das Fortführen der

Therapie dann erst möglich.

Einzelne Klient*innen unserer Beratungsstelle haben zudem einen Therapiehund beantragt, der ihnen Halt gibt, wenn sie sich einsam und verlassen fühlen. Das kann helfen wieder mehr zu vertrauen und sich auf Bindungen einzulassen.





Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit

Präventionsarbeit zielt auf die Verhinderung von Gewalt, Schutz vor Gewalt oder auch auf die Veränderung gewalttätigen Verhaltens ab. Sie soll dazu beitragen, dass möglichst viele Menschen Warnzeichen von Gewalt rechtzeitig erkennen und im Fall von akuter Gewalt über Handlungsmöglichkeiten Bescheid wissen.



Unser oberstes Ziel in der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit ist der Schutz von Frauen* vor physischer, psychischer und sexualisierter Gewalt. Wir Mitarbeiterinnen von FrauenLeben e.V. leisten gezielt Präventionsarbeit in Köln zur Verhinderung und Reduzierung von Gewalt an Frauen*. Dabei sind zwei Zielsetzungen zentral:

Die Präventionsmaßnahmen zielen

- einerseits auf eine Verhältnisänderung (gesellschaftliche Ebene)

und

- andererseits auf eine Verhaltensänderung (individuelle Ebene)

ab.

Im Sinne primärer Präventionsarbeit ist unser Anliegen, in Kooperation mit anderen Institutionen und Arbeitskreisen Konzepte zur Verbesserung der Sicherheit von Frauen* in unserer Stadt zu erarbeiten. Frauen* als primäre Betroffene von sexualisierter und körperlicher Gewalt werden mit unterschiedlichen Präventionsangeboten und Veranstaltungsformen angesprochen. So arbeiten wir daran, uns kontinuierlich breit aufzustellen, um möglichst viele Frauen* mit unserem Anliegen zu erreichen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der sekundären Präventionsarbeit. Der Ausbau von Unterstützungs- und Interventionsmaßnahmen für betroffene Frauen* ermöglicht eine qualifizierte fachliche Begleitung bei der Aufdeckung und Beendigung von bereits stattfindender sexualisierter und häuslicher Gewalt.

Im Sinne der tertiären Prävention stellen wir zeitnah Hilfen zur Verarbeitung von erlebten Gewalterfahrungen und somit der Minderung von Folgeschäden bereit, um einer erneuten Viktimisierungserfahrung entgegenzuwirken.

Ein wichtiger Aspekt in der Arbeit der Frauenberatungsstelle ist die Gewaltprävention im Sinne einer Sensibilisierung für erste Zeichen von Beziehungsgewalt.

Gewalt in der Partner*innenschaft entsteht nicht von heute auf morgen. Meist ist es ein schleichender Prozess, der fast unmerklich mit Kleinigkeiten beginnt.



Warnsignale in der Beziehung sind:

- wenn er zu schnell zu viel will, völlige Überhöhung der Partner*in
- wenn er verlangt, dass sie ihre Träume aufgibt
- wenn seine Pläne wichtiger sind als ihre
- wenn er schlecht über ihre Freunde und Familie spricht
- wenn er die Frau* daran hindert, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen
- wenn er ihre Frisur, ihre Figur oder Kleidung kritisiert
- wenn er sie in aller Öffentlichkeit abwertet
- wenn er sie (und die Kinder) wie Hilfspersonal behandelt
- wenn er verspricht, dass „es“ nicht wieder vorkommt
- wenn er so tut, als sei nichts geschehen
- wenn er ihr hinterherspioniert
- wenn er grundlos eifersüchtig ist
- wenn er ihr alle Schuld zuweist, um sein eigenes Fehlverhalten herunterzuspielen.

Gerade mit beginnender Gewalt, in der Zeit der Verunsicherung, wenn Übergriffe noch nicht als gewalttätiges Verhalten eingestuft werden, ist es enorm wichtig, dass Frauen* einen Raum haben, um über ihre Lebenssituation zu sprechen. In der Frauenberatungsstelle können sie sich in einem geschützten Raum im eigenen Tempo dem Thema Gewalt in Partnerschaften/Häusliche Gewalt annähern und eine mögliche Gefährdung in ihrer Beziehung frühzeitig erkennen.

Aber auch soziale Netzwerke sind aus der Netzwerkarbeit und der Verbreitung von Informationen heute nicht mehr wegzudenken. Sie können gar gesellschaftliche Prozesse anschieben, wie bei #metoo beobachtet werden konnte. Auch wir



von FrauenLeben e.V. sind seit 2017 auf Facebook vertreten und erreichen so, neben der Vernetzung mit anderen sozialen Institutionen, vor allem Frauen* jüngerer und mittleren Alters.

Die Zahl der Abonnent*innen steigt stetig an.

Die Themenschwerpunkte in unserer Arbeit

Es werden überwiegend Neuigkeiten, Beiträge, Veranstaltungen verbreitet, die sich mit dem Thema Feminismus, Sexismus und sexualisierter Gewalt befassen.



Aber auch Neuigkeiten aus der Frauenberatungsstelle sind hier zu finden. Veranstaltungen aus den umliegenden Unterstützungsinstitutionen Kölns werden ebenfalls solidarisch veröffentlicht um Frauen* die bestmöglichen Angebote in Köln zugänglich zu machen. Ein Ausbau anderer sozialer Netzwerke ist in Planung.

Das öffentliche Bewusstsein ist im Hinblick auf Vergewaltigung und andere Formen von sexualisierter Gewalt immer noch mit vielen Vorurteilen und Fehleinschätzungen behaftet. Betroffenen Frauen* wird häufig eine Mitschuld für die Gewalt, die sie erlebt haben gegeben. Die Erfahrungen sexualisierter Gewalt werden tabuisiert und bagatellisiert, was zu einem Schweigen vieler Frauen* führt und viele keine

Anzeigen erstatten. Wir wollen deutlich machen, dass die Verantwortung für sexualisierte Gewalt IMMER die Täter*innen tragen. Kein Verhalten von Betroffenen rechtfertigt sexualisierte oder körperliche Übergriffe.

Wir verfolgen die Ziele, Frauen* über ihre Rechte zu informieren, sie über jegliche Art der Gewalt aufzuklären und ihnen Hilfsmöglichkeiten an die Hand zu geben. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit versuchen wir möglichst viele Frauen* über unser Angebot und das Hilfenetz für Frauen* zu informieren.



Uns ist besonders wichtig, dass Frauen* FrauenLeben als eine Beratungsstelle wahrnehmen, die Frauen* unabhängig von ihrem Alter, Religion, Herkunft und sexueller Orientierung mit offenen Armen empfängt.

Psychosoziale Beratung für Frauen*, die ALG II beziehen

Die Frauenberatungsstelle hat in Kooperation mit dem Jobcenter Köln ein Projekt zur psychosozialen Beratung und Betreuung von Frauen*, die ALG II beziehen, entwickelt. Dieses Projekt besteht seit September 2005 als Unterstützungsangebot im Rahmen der kommunalen Eingliederungsleistungen, d.h. bei der Eingliederung in Arbeit erhalten Frauen* eine ganzheitliche und umfassende Betreuung und Unterstützung. Die Anregung zu dieser Kooperation



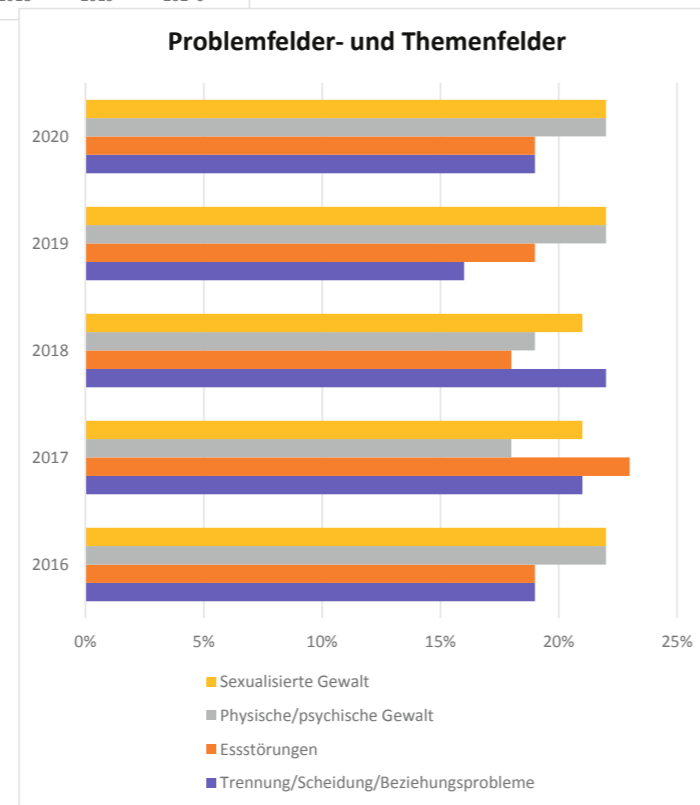
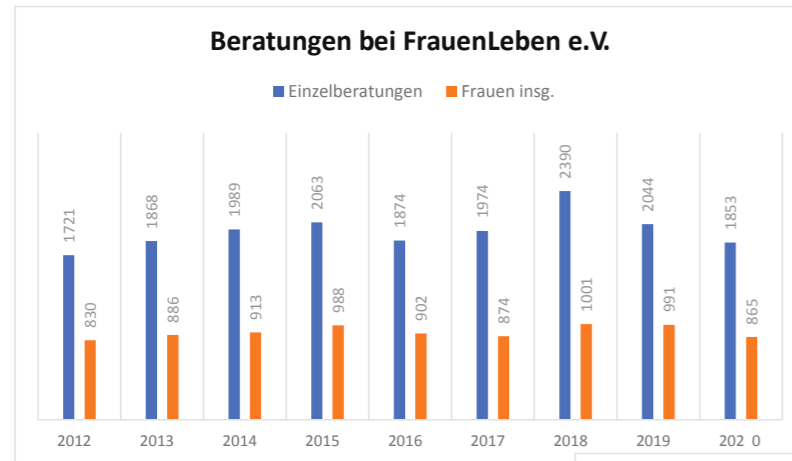
kam von Marlis Bredehorst, der damaligen Sozial- und Gesundheitsdezernentin.

Zielgruppe des Beratungsangebotes sind Frauen* in Krisensituationen, Frauen* mit Gewalterfahrungen, Frauen* in Trennungs- und Scheidungssituationen, alleinerziehende Frauen*, Frauen* mit Depressionen,

Ängsten und anderen psychischen Beschwerden sowie Frauen* in Trauerphasen. Besonders kumulieren Problemlagen und Belastungen, wenn zusätzlich bei den SGB II-Leistungsempfänger*innen ein Migrationshintergrund vorliegt. Dieser Fall ist bei den von uns betreuten Klient*innen relativ häufig gegeben.

Das Besondere an dem Projekt ist die Möglichkeit, die Frauen* über einen längeren Zeitraum - i.d.R. sechs Monate, Beraterisch zu begleiten. In dieser Zeit arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden, wie z.B. Genogrammarbeit, Reframing, Skalierungsfragen, Imaginationsreisen, Psychoedukation, Methoden aus der Ego-State-Therapie, sowie der Trauma- und Gestalttherapie. Viele Frauen* haben traumatische Lebensereignisse im biographischen Hintergrund. Eine achtsame, traumasensible Beratung dient in erster Linie der Stabilisierung und Befähigung der Frauen*, herausfordernde Situationen mit neuen Handlungsmöglichkeiten und alternativen Problem- und Konfliktlösestrategien begegnen zu können. Gerade bei längerer Dauer der Erwerbslosigkeit geht oft ein positives Selbstwertgefühl verloren, da berufliche Anerkennung und Bestärkung fehlen. Eine systemische und ganzheitliche Sicht auf die Frauen* wirkt unterstützend dabei, den Blick erneut auf eigene Ressourcen zu lenken und persönliche Stärken und Fähigkeiten wieder bewusst wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Der ganzheitliche Ansatz hilft dabei, mögliche Veränderungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und neue Lösungen zu entwickeln. Dies sind Voraussetzungen, um sich entweder beruflich neu positionieren zu können oder für einen beruflichen Wiedereinstieg zu befähigen.

Zahlen, Daten Fakten



Ein Wermutstropfen....

Die vom Land finanzierten Stellen der Mitarbeiterinnen von FrauenLeben e.V. werden mit maximal 85% der Personalkosten gefördert. Darüber hinaus gibt es jedoch auch eine maximal pauschale Förderhöhe, die nicht überschritten werden darf. Das bedeutet, dass die anteilige Förderung vor allem bei langjährigen Mitarbeiterinnen deutlich unter 85% der Personalkosten liegt.

Die insgesamt genehmigten Sachmittel decken in etwa die laufenden Kosten, während eine Büro- oder Verwaltungskraft von offizieller Seite nicht vorgesehen ist. Dadurch, dass wir Beraterinnen demnach neben der wichtigen, aber auch zeitaufwendigen Spendenakquise alle Büro- und Verwaltungsaufgaben selbst erledigen müssen, gehen in diesem Zeitraum leider wertvolle Beratungskapazitäten verloren.

Öffentlichkeitsaktionen und der Bereich der Prävention werden finanziell nicht ausreichend gefördert.

Sie sehen, wir sind trotz ergänzender kommunaler Mittel existenziell auf Spenden angewiesen!



Vernetzung regional und überregional



Die Stiftung Frauen*leben in Köln

Gemeinsam. Vielfältig. Sichtbar. Das sind die Schlagworte der Stiftung Frauen*leben in Köln. Die Stiftung Frauen*leben in Köln versteht sich als eine Tochter der Frauenberatungsstelle. Die Stifterinnen sind gleichzeitig Vorstandsfrauen und Mitbegründerinnen von FrauenLeben. Die Stiftung Frauen*leben in Köln ist der Dachstiftung Gemeinsam Handeln vom Paritätischen Wohlfahrtsverband angegliedert und als gemeinnützig anerkannt.

Ziel der Stiftung ist es, feministische Frauen*projekte zu fördern und sichtbar zu machen. Die Arbeit von psychosozialen Frauen*projekten soll verstetigt werden, damit Ratsuchende auch in Zukunft von feministischen Berater*innen auf ihrem Weg in ein freies selbstbestimmtes Leben Unterstützung bekommen. Die Stiftung möchte Frauen* ermutigen sich mit all ihren Potentialen zu zeigen. Ein besonderes Anliegen der Stiftung ist aktuell, kulturschaffende Frauen* in der Pandemie und deren Auswirkungen zu unterstützen. Die Stiftung engagiert sich gegen Frauen*armut und Diskriminierung jeder Art, sei es aufgrund der Geschlechtsidentität und der sexuellen Orientierung, aufgrund der ethnischen Herkunft, der sozialen Schicht, der Zugehörigkeit zu einer Religionsgemeinschaft oder aufgrund einer Be_hinderung.

Die Aktivitäten der Stiftung konzentrieren sich auf Köln und das Kölner Umland. Ein mit dem Frauengeschichtsverein und Amt für Gleichstellung der Stadt Köln geplanter Frauenstadtplan soll das Einstiegsprojekt der Stiftung sein. Frauenorte sollen

eingezeichnet werden und wichtige Frauen* darin einen Platz bekommen. Dazu gehören berühmte Frauen* genauso wie die „Alltagsheld*innen“. Als langfristiges Projekt und Vision zu der langjährigen gemeinsamen Frauen*bewegungsgeschichte und in Zusammenarbeit mit den Kölner Frauen*projekten wünscht sich die Stiftung ein Frauen*kulturhaus, welches Generationen verbindet und offen für Vielfalt steht.

Die Stiftung Frauen*leben in Köln



Über Spenden und Zustiftungen ist es möglich, Teil der Projekte werden!

Wichtige Frauen bei FrauenLeben e.V. im Laufe der Zeit

Gründerinnen:

Elisa Bröckling, Annette Schäfer, Dr. Anne Gutzmann, Dr. Maria Beckermann, Romy Herzberg, Krista Lange, Hildegard Kroll, Mädde Wirminghaus, Hete Langela, Maggie Gutzen, Ursula Wirtz, Brigitte Heidebrecht.

Beratungsstelle Hanseemannstrasse:

Elisa Bröckling, Annette Schäfer, Dr. Anne Gutzmann, Dr. Maria Beckermann, Romy Herzberg, Krista Lange, Hildegard Kroll, Mädde Wirminghaus, Hete Langela, Maggie Gutzen, Ulla Wirtz, Irmgard Esch, Ingrid Stölting, Barbara Bonsiepen, Christiane Rasch, Christiane Simonis, Christa Zawelsberg, Dorothea Hoffmann, Jutta Hummel, Ute Remus.

Beratungsstelle Venloer Straße:

Elisa Bröckling, Romy Herzberg, Hildegard Kroll, Krista Lange, Angela Krüger, Marie Höver, Gwen Edith Kiesewalter, Dorothea Hoffmann, Jutta Hummel, Ilse Deters, Barbara Steinbach (Büro).

Bildungsinstitut:

Marlies Dick, Henny Taraschewski, Ursula Hösch, Astrid Peters.

Beratungsstelle Venloer Straße nach Auflösung des Bildungsinstituts:

Elisa Bröckling, Romy Herzberg, Hildegard Kroll, Krista Lange, Margret Schnetgöke, Agnes Grevers, Monika Wirtensohn, Heide Valder (Büro), Angela Goebel, Michaela Wollersheim.

Beratungsstelle Venloer Straße, beginnender Generationswechsel:

Elisa Bröckling, Romy Herzberg, Stephanie Lange, Margret Schnetgöke, Antje Strick, Karin Diebold-Overlöper, Britt Bürgel.

Beratungsstelle Venloer Straße, vollendeter Generationswechsel:

Margret Schnetgöke, Stephanie Lange, Antje Strick, Andrea Wirbka, Karina Feldmann (Elternzeit), Gabi Höll, Teresa Kaudewitz und Laura Bianca (Elternzeitvertretung), Ida Haas (studentische Hilfskraft, Büro).

Vorstandsfrauen:

Dr. Maria Beckermann seit 1981

Dr. Anne Gutzmann seit 2000

Dr. Susanne Zickler seit 2019

Frühere Vorstandsfrauen:

Agnes Grevers, Angela Krüger

Supervisorinnen:

Ulla Hommerich, Dr. Karin Bell, Hildegard Schmedding, Dr. Karin Martens-Schmid, Brigitte Büchler-Schäfer, Tanja Rhode, Christa Wirtz-Stützer.

Ehrenamtliche Frauen früher und heute:

Andrea Cornelsen, Dr. Birgit Rosenbaum, Edda Schneider-Ratz.

Grußkarten und Rückmeldungen

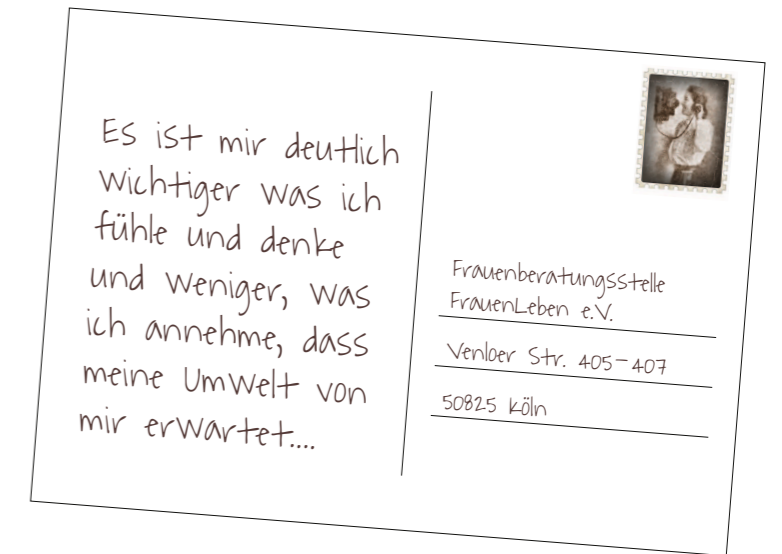
„DANKE NOCHMAL FÜR DAS GESPRÄCH.
ES LIEGT ZWAR NOCH EINIGES VOR MIR,
ABER SIE HABEN MIR MUT GEMACHT!“

... ich fühle
mich so erfüllt
und positiv wie
seit langem
nicht.

„Das Loslassen der Essstörung fühlt sich als eine realistische Option an. Lange fehlte für eine Leben ohne Essstörung jegliches Fundament. So langsam baue ich dieses auf. Das fühlt sich gut an, stimmt mich positiv und hält auch Rückschlägen stand – all das ist neu.“

Das Gefühl nicht allein zu sein
und mich zeigen zu können.

Ihre lieben
und vor allem
bestärkenden
Worte tun
so gut, das
können Sie
sich gar nicht
vorstellen.
Vielen vielen
Dank von
Herzen dafür!



**„Es macht mir Freude inzwischen sehr
viel besser zu spüren was ich und mein
Körper brauchen: Mitgefühl, Nahrung,
Bewegung oder Ruhe. Und nach diesem
Bedürfnis richte ich mich.“**

Ich fühle mich entspannter und weniger gehetzt...



Kontakt

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.
Venloer Str. 405-407
50825 Köln
0221-9541660
mail@frauenleben.org
www.frauenleben.org