

20
25

Jahresbericht



Frauen helfen Frauen e.V. Stuttgart

Inhalt

Verein	4
Auf einen Blick: Das Jahr 2025	8
Herzliches Dankeschön	12
Sparmaßnahmen kosten Leben	14

Beratungsstelle	16
Statistik 2025 – Beratungsstelle	20
medsens – häusliche Gewalt erkennen. Fachkräfte schulen. Neues Projekt in der Beratungsstelle	26
Beratung geflüchteter Frauen* Unverzichtbar und hürdenvoll.	28

Frauenhaus	30
Statistik 2025 – Frauenhaus	34
Gemeinsam stark: Die Mutmacherinnengruppe	38
Gemeinsam mehr erreichen	42
Gemeinsam gegen Gewalt	44
Impressum	43



Verein

Liebe Leser*innen,

im Februar 2025 wurde das Gewalthilfegesetz beschlossen – ein bedeutender Meilenstein für Betroffene von geschlechtsspezifischer Gewalt. Mit dieser politischen Entscheidung verbinden sich viele Hoffnungen. Eine davon: die verlässliche Finanzierung und der Ausbau von Einrichtungen für gewaltbetroffene Frauen* – und damit eine bedarfsgerechte Unterstützung für Betroffene. Gleichzeitig wirft die konkrete Umsetzung des Gesetzes viele Fragen auf, die unseren Verein im letzten Jahr fortwährend beschäftigt haben.

Das Gewalthilfegesetz auf Bundesebene ist ein bedeutsamer Fortschritt in der rechtlichen Absicherung der Ansprüche unserer Adressat*innen.

Bisher sind Frauenhäuser und Beratungsstellen für Betroffene von häuslicher Gewalt größtenteils auf die freiwillige, rechtlich nicht abgesicherte Finanzierung durch die Kommunen angewiesen.

Perspektivisch können unsere Angebote durch das Gesetz eine rechtlich abgesicherte Finanzierung durch Bund und Länder erhalten. Vor diesem Hintergrund stellte sich jedoch schnell die Frage: Wird sich Stuttgart – wie bereits andere Kommunen – früher aus der Finanzierung von Gewaltschutzeinrichtungen zurückziehen als sich für die Länder aus dem Gewalthilfegesetz eine Finanzierungsverantwortung ergibt? Dieser mögliche Schritt mag aus kommunaler Perspektive nachvollziehbar erscheinen, birgt für Vereine wie unseren jedoch erhebliche Risiken: bewährte Angebote können nicht fortgeführt werden, Netzwerke brechen weg, Fachkräfte gehen verloren. Kurzum: nicht mehr, sondern weniger Hilfe für Betroffene.

Zugleich beschäftigten uns als Verein im letzten Jahr die schwierigen Haushaltsverhandlungen der Stadt Stuttgart und drohende Kürzungen im Sozial-, Kultur- und Bildungsbereich. Für die Beratungsstelle bedeutete dies vor allem eines: lange Monate des Abwartens. Bis zuletzt ist unklar, welche Auswirkungen der kommunale Sparkurs für unsere

Beratungsstelle konkret haben wird. Die Sorge ist groß, dass die kommunale Förderung für Angebote gekürzt wird und somit weitere Versorgungslücken für die Adressat*innen der Beratungsstelle entstehen.

Auch ein Antrag im Gemeinderat zur Finanzierung des dringend benötigten Ausbaus der Präventionsarbeit mit Jugendlichen fand keine Mehrheit. Dabei ist gerade Prävention entscheidend, um Gewalt frühzeitig entgegenzuwirken – bevor junge Menschen Gewalt erfahren oder selbst ausüben.

Ebenso wie in der Beratungsstelle beobachten wir auch in unserem Autonomen Frauenhaus aufmerksam, welche Veränderungen das Gewalthilfegesetz mit sich bringen wird. Unsere Hoffnung ist groß, dass bestehende Finanzierungslücken künftig geschlossen werden können – etwa bei Aufenthalten von Frauen im Studium oder im Asylverfahren, bei denen die Finanzierung eines Frauenhausaufenthaltes bislang nicht abgesichert ist. Der derzeitige Zustand bleibt prekär: Die im Gemeinderat beantragten zusätzlichen Stellen zur Anpassung

der Personalkapazitäten im Frauenhaus wurden nicht bewilligt – obwohl die pädagogische Arbeit unter anderem durch komplexe Problemlagen deutlich zeitaufwändiger geworden ist.

Trotz aller Unsicherheiten blicken wir auf ein intensives und bewegtes Jahr zurück. Tag für Tag konnten wir gewaltbetroffene Frauen* und ihre Kinder beraten, begleiten, unterstützen und stärken.

Darüber hinaus haben wir erlebt, wie wichtig solidarische Netzwerke, engagierte Fachkräfte und gesellschaftliche Aufmerksamkeit für das Thema geschlechtsspezifische Gewalt sind.

Wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten Einblicke in unsere Arbeit zu geben, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Jahresberichts! **Frauen helfen Frauen e.V. Stuttgart**

* Wir verwenden das *-Symbol, um die Vielfalt geschlechtlicher Identitäten sichtbar zu machen. Die Verwendung variiert dabei je nach Kontext und Autorin*

Auf einen Blick: Das Jahr 2025

Engagiert. Vernetzt.
Sichtbar. Politisch.

Der Austausch mit anderen Initiativen, Fachstellen und Bündnispartner*innen war ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Am 12. November besuchte uns in unserer Beratungsstelle eine Delegation aus der ukrainischen Partnerstadt Chmelnyzkyj. Die Gruppe aus Expert*innen der dortigen Frauenstabsstelle, der Sozialverwaltung sowie von freien Trägern und Projekten interessierte sich insbesondere für unsere Unterstützungsangebote bei Gewalt gegen Frauen*, die Finanzierung des Hilfesystems und für das Thema Gewaltprävention.



Auch dieses Jahr brachten wir unsere Wut, Trauer und Widerstand auf die Straßen. Mit Redebeiträgen beteiligten wir uns an Gedenkveranstaltungen für Luminita am 2. Juli und für Aleyna am 24. November. Gemeinsam erinnerten wir an sie und all jene, die Opfer eines Femizids wurden. Mit verschiedenen Aktionen machten wir unsere Forderungen unter anderem am feministischen Kampftag am 8. März oder am 25. November, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, sichtbar.





Ob bei klassischen Klängen von Werken weiblicher Komponistinnen beim Benefizkonzert „Unerhört“ am 8. März von „Das Benefizkonzert e.V.“, feiernd zu Punkmusik am Rohrer

Seefest im Sommer oder in Bewegung wie beim LebenSlauf organisiert von „Abseitz e. V.“ Ende September – Frauen helfen Frauen e.V. war vor Ort dabei und warb um Unterstützung für unsere Arbeit.

Durch Stellungnahmen, Gespräche und öffentliche Forderungen haben wir uns politisch eingebracht, Perspektiven gewaltbetroffener Frauen sichtbar gemacht, Herausforderungen aufgezeigt und Wege zu einem wirksamen, strukturell verankerten Gewaltschutz eingefordert wie beispielsweise bei der Podiumsdiskussion an der DHBW Stuttgart am 27. November mit Expertinnen aus der Frauen*- und Mädchen*arbeit, dem Gewaltschutz, der kommunalen Gleichstellungsarbeit und dem juristischen Bereich.



Mit vielfältigen Aktionen und Infoständen bei verschiedenen Veranstaltungen, etwa beim Kesselfestival am 4. Juli, zum Weltkindertag am 19. September oder zum Mädchen*-Tag am 10. Oktober machten wir unsere Arbeit sichtbar und sensibilisierten für das Thema häusliche Gewalt.

Herzliches Dankeschön

Gemeinsam gegen Gewalt



Unser Dank gilt unseren Unterstützer*innen: Landeshauptstadt Stuttgart · Sozialministerium Baden-Württemberg · Regierungspräsidium Stuttgart · Vereine · Initiativen · Firmen · Stiftungen · Institutionen

Wir bedanken uns



für Zuwendungen, Stiftungsmittel, Bußgeldzuwendungen und ganz besonders für alle Spenden, die unsere Arbeit im letzten Jahr ermöglicht haben.

Eine vollständige Auflistung der Institutionen, Initiativen, Firmen und Vereine, die uns 2025 unterstützt haben, finden Sie hier: fhf-stuttgart.de/spenden-helfen/spender_innen

Ganz besonderen Dank



möchten wir allen Privatpersonen aussprechen, die unsere Arbeit durch eine Spende unterstützt haben.

Helfen wirkt



Sie können Frauen* mit ihren Kindern auf ihrem Weg aus der Gewalt unterstützen. Hier ein paar Beispiele, wie wir Ihre Spende einsetzen:

- Eine Ratsuchende in der Beratungsstelle entschließt sich zu einer Flucht ins Frauenhaus und benötigt Geld für ein Zugticket.
- Ein Kind im Frauenhaus möchte seinen Geburtstag mit Freund*innen feiern.
- Die Mädchen*gruppe nimmt an einem reittherapeutischen Angebot teil.

Unverzichtbar



sind für uns zweckungebundene Spenden. Öffentliche Förderungen decken nur einen Teil unserer Kosten. Spenden ermöglichen uns, flexibel dort zu helfen, wo der Bedarf gerade am größten ist. Neugierig, wie Sie uns beim Helfen helfen können? Ideen finden Sie auf der letzten Seite.

Sparmaßnahmen kosten Leben

Am 19.12.2025 hat der Stuttgarter Gemeinderat den Doppelhaushalt 2026/27 beschlossen. Unter dem Narrativ des Sparzwangs wurden zahlreiche Anträge abgelehnt und Kürzungen vor allem in sozialen, bildungs- und kulturpolitischen Bereichen beschlossen. Dagegen formierte sich breiter Widerstand: gemeinsam mit Kulturschaffenden, sozialen Einrichtungen und anderen Trägern haben wir deutlich gemacht, wie existenziell unsere Arbeit für Stuttgart ist und welche Folgen Kürzungen haben.

Das erste Mal seit der Gründung unseres Vereins vor fast fünfzig Jahren drohten uns Kürzungen mit dramatischen Folgen. Denn schon heute ist das Gewalthilfesystem prekär und unterfinanziert. Schon heute müssen wir in unserem Frauenhaus

regelmäßig gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder abweisen, weil keine freien Plätze zur Verfügung stehen. Schon heute ist die Nachfrage in der Beratungsstelle so hoch, dass es zu lange Wartezeiten kommt und gewaltbetroffene Personen in Krisensituationen nicht ausreichend versorgt und unterstützt werden können.

Spätestens mit Verabschiedung des Gewalthilfegesetzes gibt es eine staatliche Verpflichtung zur Versorgung von Gewaltbetroffenen durch den Ausbau von Schutz-, Beratungs- und Präventionsangeboten. Ziehen sich die Kommunen nun aus der Finanzierung zurück, kommt es nicht zum dringend benötigten Ausbau, sondern zu einer weiteren Schwächung eines Gewalthilfesystems, das schon jetzt nicht alle Hilfesuchenden versorgen kann.



Für uns als Verein bedeutet dieser Haushalt vor allem eines: Wir kämpfen weiter.

Für ausreichende Finanzierung, verlässliche Rahmenbedingungen und das Recht aller Gewaltbetroffenen und ihrer Kinder auf Prävention, Beratung und Schutz vor Gewalt. Denn am Ende darf es niemals heißen: Geld oder Leben.



Beratungs- stelle

Spezialisierte Fachberatungs- stellen wie BIF und FIS...

... helfen Einzelnen – mit Blick auf die Gesellschaft

Sie wirken auch auf die gesellschaftlichen Ursachen geschlechtsspezifischer Gewalt ein, um ihr langfristig den Nährboden zu entziehen.

... stärken auch das Umfeld von Betroffenen durch Beratung, Sensibilisierung, Fortbildung.

... bieten nachgehende Beratung für ehemalige Bewohner*innen des Frauenhauses, um Stabilität und nachhaltige Unterstützung im neuen Lebensumfeld zu sichern.

... schulen und sensibilisieren unterschiedliche Berufsgruppen

von der Polizei über das Jugendamt bis hin zum Gesundheitswesen.

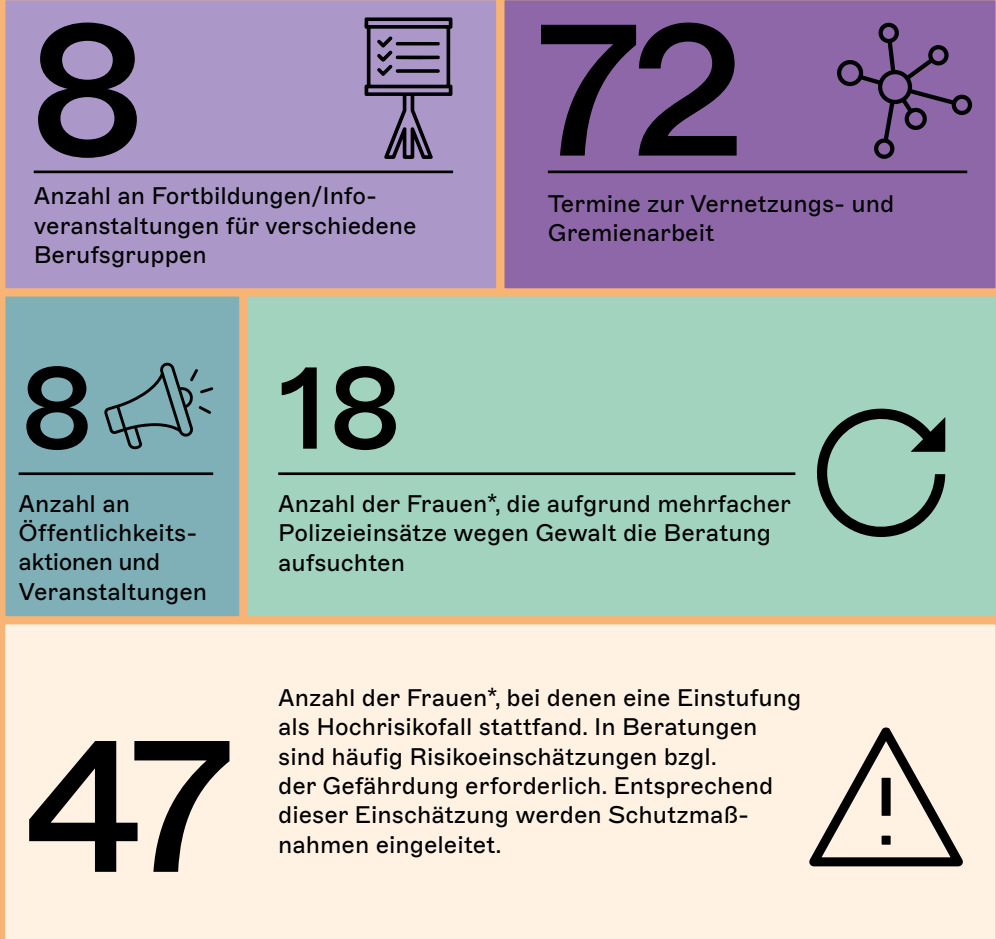
... sind aktiv in der Prävention von geschlechts-spezifischer Gewalt

für Kinder, Jugendliche und weitere Zielgruppen setzen sie Präventionsangebote um.

... schaffen Austausch und Vernetzung mit und zwischen unterschiedlichen Akteur*innen, um langfristig mehr Schutz vor Gewalt zu gewährleisten.

... sensibilisieren die Öffentlichkeit, um gesellschaftliche Strukturen zu verändern und Betroffenen den Weg zur Hilfe zu ebnen.

Statistik 2025 – Beratungsstelle



BIF – Beratung & Information für Frauen

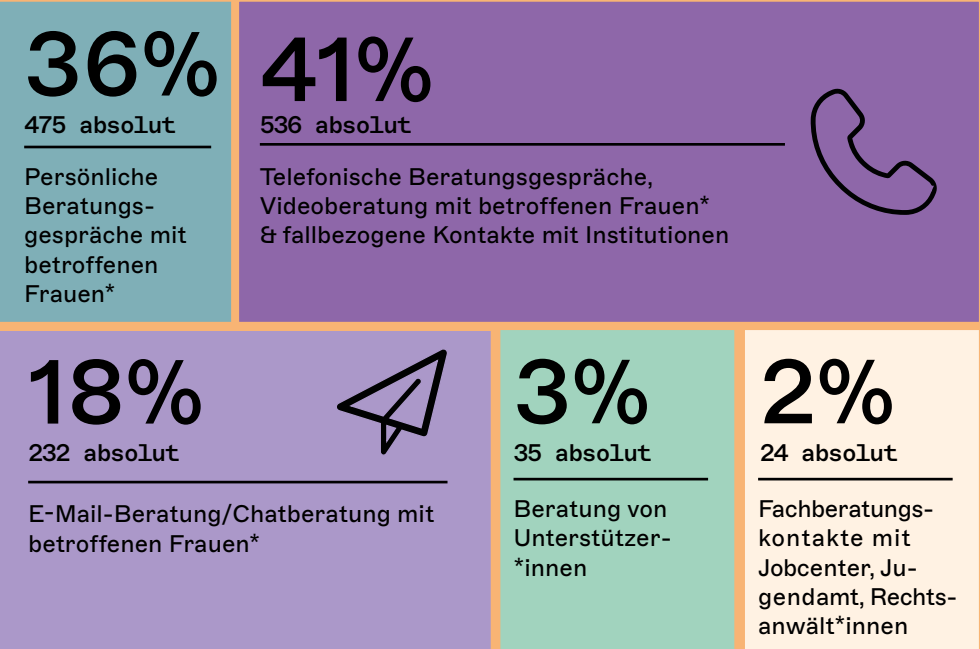
Beratung

Im Jahr 2025 wurden insgesamt 362 Frauen* und 6 Mädchen und Jungen beraten. Es fanden insgesamt 1.302 Beratungskontakte statt, sowohl in der ambulanten Beratung als auch in der nachgehenden Beratung ehemaliger Frauenhausbewohnerinnen und ihrer Kinder. Zudem fanden 215 therapeutische Gespräche mit 20 Frauen* statt.

Im Folgenden sind alle Beratungskontakte aufgeführt, die in persönlichen

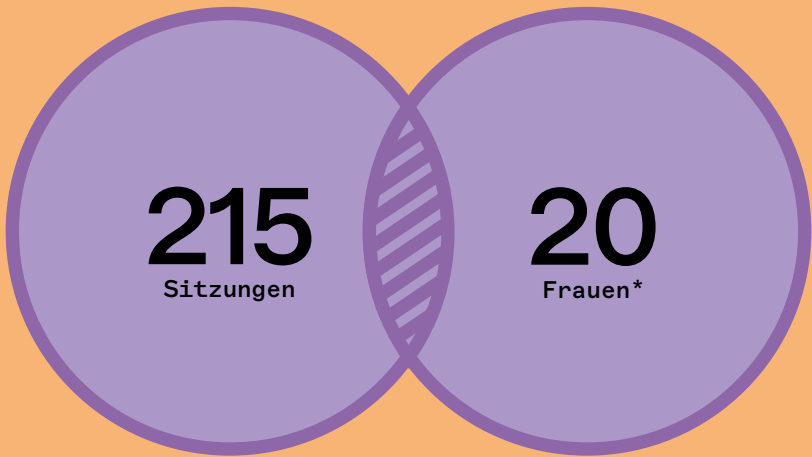
Gesprächen, während der täglichen telefonischen Erst- und Krisenberatung oder schriftlich zustande kamen. Beraten wurden neben betroffenen Frauen* auch Fachkräfte und Unterstützer*innen. Außerdem sind alle Kontakte aufgeführt, die im Rahmen der nachgehenden Beratung zustande kamen. Hier werden Frauen, Mädchen und Jungen, die in einem Frauenhaus gelebt haben, auch nach ihrem Frauenhausaufenthalt nachhaltig unterstützt und begleitet.

Art der Beratungskontakte



Therapeutisches Übergangsangebot

Ein Angebot für Frauen*, die nach dem Beratungsprozess eine Traumatherapie benötigen und auf einen Therapieplatz warten oder die zur Stabilisierung 5 bis 10 Sitzungen benötigen. Es fanden 215 Sitzungen mit 20 Frauen* statt.



Spontane Notfallversorgung von Frauen* ohne Termin

Immer wieder kommen ratsuchende Frauen* ohne Termin in die Beratungsstelle und benötigen sofortige, zeitintensive Hilfe, z. B. bei der Flucht in ein Frauenhaus. In 2025 kamen 22 Frauen* ohne Termin. Der durchschnittliche Zeitaufwand einer solchen Krisenintervention beträgt 4 Stunden.



FIS – Fraueninterventionsstelle

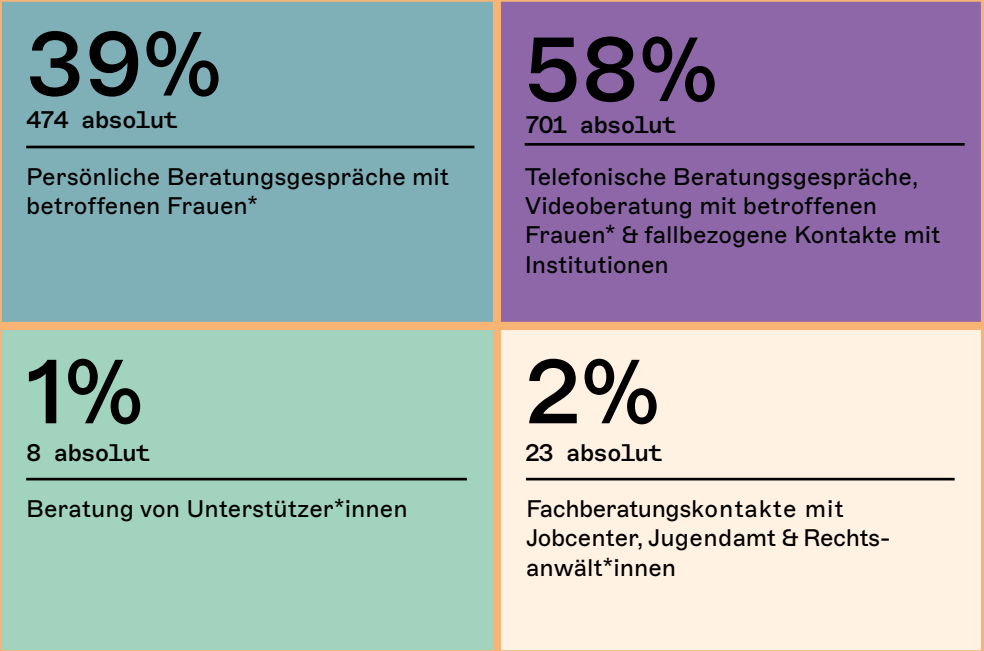
Beratung

Die Fraueninterventionsstelle befindet sich in Doppelträgerschaft von Frauen helfen Frauen e. V. und der Stadt Stuttgart. Im Folgenden sind die Zahlen beider Träger zusammengefasst.

Im Jahr 2025 wurden 227 Frauen* beraten. Es fanden insgesamt 1.206 Beratungskontakte statt.

Im Folgenden sind alle Beratungskontakte aufgeführt, die in persönlichen Gesprächen, während der täglichen telefonischen Erst- und Krisenberatung oder schriftlich zustande kamen. Beraten wurden neben betroffenen Frauen* auch Fachkräfte und Unterstützer*innen.

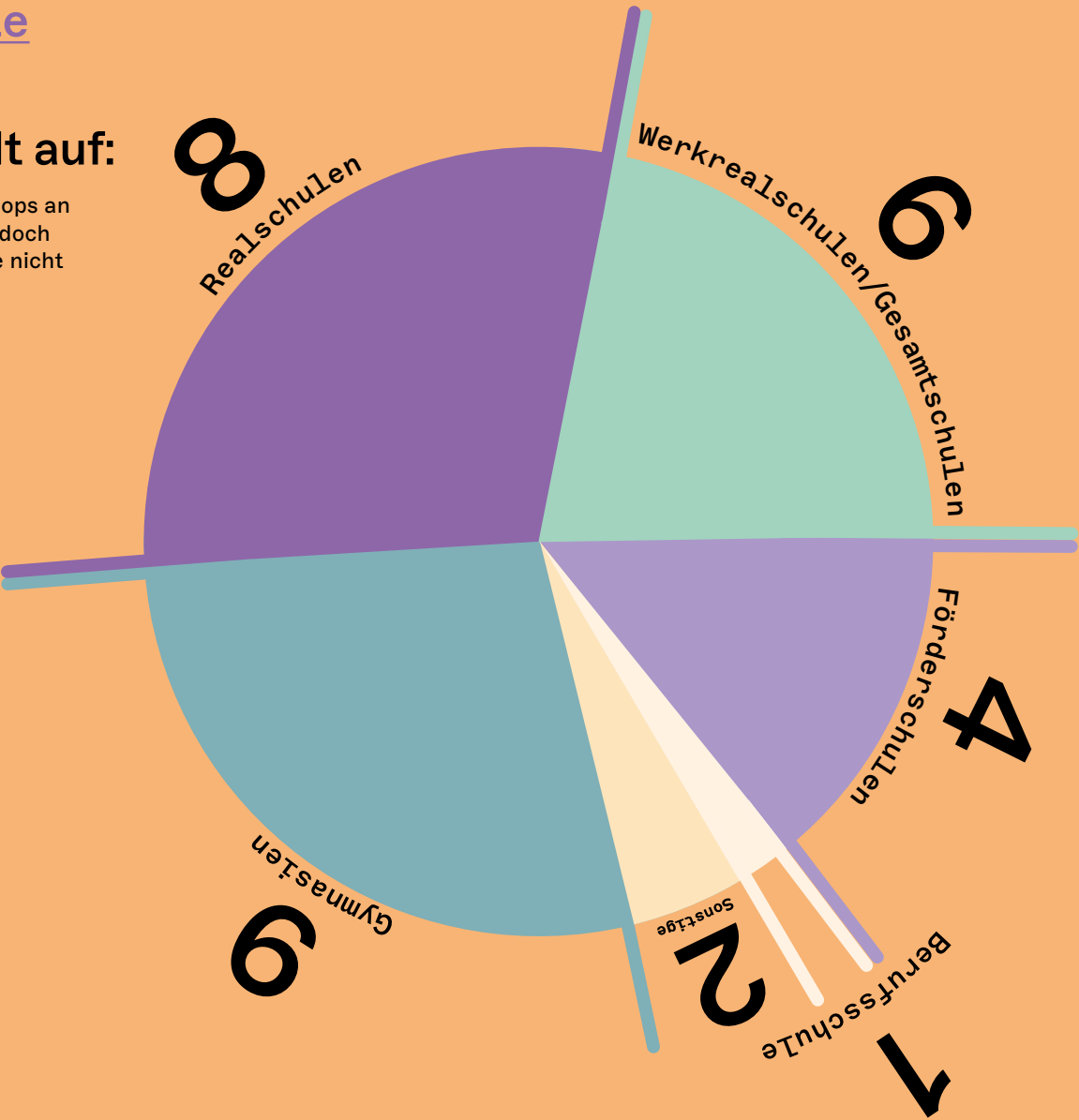
Art der Beratungskontakte



Präventionsangebote

30 Workshops für Jugendliche – verteilt auf:

Eine ausgeglichene Verteilung der Workshops an die Schulformen war angedacht, konnte jedoch aufgrund der unterschiedlichen Nachfrage nicht erreicht werden.



11



Schulungen für Fachkräfte

Erreichte Schüler*innen

542

Erreichte Fachkräfte bei Schulungen

189

medsens – häusliche Gewalt erkennen. Fachkräfte schulen.

Neues Projekt in der Beratungsstelle

Gewalt ist ein zentrales Gesundheitsrisiko für Frauen – darauf weist die Weltgesundheitsorganisation hin. Gleichzeitig wenden sich nahezu alle Menschen im Laufe ihres Lebens an medizinisches Personal, sei es zur Vorsorge, während einer Schwangerschaft oder aufgrund akuter Beschwerden.

Gerade nach Gewalterfahrungen sind Ärzt*innen, Pflegekräfte oder Hebammen häufig die ersten und manchmal sogar die einzigen Fachpersonen, mit denen Betroffene in Kontakt kommen.

Dennoch bleibt Gewalt von medizinischen Fachpersonen oft unerkannt. Aus Angst oder Scham sprechen viele Betroffene nicht über ihre Erfahrungen, in Anamnesebögen fehlt es oft an Fragen, die das Gewalterlebnis aufgreifen.

Eine EU-weite Erhebung zeigt, dass 87 % der Frauen es als vertretbar empfinden würden, wenn Ärzt*innen bei entsprechenden Hinweisen sensibel nach Gewalterfahrungen fragen (vgl. FRA 2014)*. Auch internationale Leitlinien und die Istanbul-Konvention betonen, wie wichtig eine hinreichende Qualifizierung von Fachpersonal in Bezug auf Gewalterfahrungen von Frauen im Gesundheitswesen ist. Hier setzt unser Projekt „medsens – Häusliche Gewalt erkennen. Medizinische Fachkräfte schulen.“ an. Durch kostenlose

Fortbildungen werden Fachpersonen im Rahmen von medsens befähigt, Warnsignale von Gewalt zu erkennen, Betroffene sensibel anzusprechen und diese kompetent zu begleiten. Die Themen der Fortbildungen reichen von der Vermittlung grundlegender Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen im sozialen Nahraum über eine stimmige Gesprächsführung bis hin zu rechtlichen Aspekten und der Erkennung typischer Verletzungsbilder.

Seit Beginn des Projekts im Juli 2025 gelang es uns, ein Netzwerk in Baden-Württemberg aufzubauen und uns bundesweit mit Fachberatungsstellen zu vernetzen. Wichtige Impulse lieferte in der Anfangszeit die Teilnahme an

Fachtagen, Qualitätszirkeln und einer Fortbildung zu Interventionen im Gesundheitsbereich gegen häusliche Gewalt. In den ersten durchgeführten Schulungen, beispielsweise für Hebammen, für die Landesärztekammer und im Rahmen eines Fachtags des Landesnetzwerk Frauenberatungsstellen häusliche Gewalt (LNW) zeigte sich deutlich: Der Bedarf an Projektinhalten ist groß, die Schulung und Vernetzung weiterer Fachkräfte sind zentral, um eine landesweite Umsetzung zu ermöglichen.

Im kommenden Projektjahr liegt der Fokus auf dem weiteren Ausbau von Kooperationen und der landesweiten Verankerung von medsens.

* Quelle: FRA (2014): Gewalt gegen Frauen: eine EU-weite Erhebung. Ergebnisse auf einen Blick

Gefördert
durch



**Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit**

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Beratung gefluchteter Frauen*

Unverzichtbar und hürdevoll.



Alle Menschen haben ein Recht darauf, gewaltfrei zu leben. Keine Frau* soll in einer Beziehung bleiben müssen, in der sie Gewalt durch den Partner erfährt. Jede Frau* soll Unterstützung bekommen, um sich daraus zu befreien.

Ziemlich sicher würden Sie, liebe*r Leser*in, diesen Aussagen zustimmen. Möglicherweise wirken sie wie Selbstverständlichkeiten. Und doch sind sie aktuell leider vor allem eines: eine Utopie. Für Menschen, die ohnehin mit vielen Hürden konfrontiert sind – wie geflüchtete Frauen* – gilt das ganz besonders.

Die Arbeit mit geflüchteten Adressat*innen in unserer Beratungsstelle ist oft ebenso frustrierend wie unverzichtbar. Unverzichtbar, weil es für geflüchtete Frauen* oft nahezu unmöglich ist, Gewaltschutz in ihrer

aufenthaltsrechtlichen Situation eigenständig herzustellen. In einem System, in dem Geflüchtete mit Wohnsitzauflagen und Residenzpflichten an einen Ort gebunden sind und nicht ohne Weiteres umziehen können, um sich zu schützen.

Mit unsicheren aufenthaltsrechtlichen Situationen, oft einer ständigen Angst vor Abschiebung in ein Land, in dem es kein Unterstützungssystem und kein soziales Netzwerk gibt. Mit Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, die eine

anwaltliche Beratung praktisch unmöglich machen. In einem Asylverfahren, das bis heute nicht gendersensibel geführt wird.

Eine extreme Krisensituation – nach der Krise, die jede Flucht ohnehin ist, und der Krise, die die Flucht überhaupt erst notwendig gemacht hat. Im Jahr 2025 haben wir 24 geflüchtete Frauen* in 141 Beratungskontakten beraten. Unsere Aufgabe ist es dabei, gemeinsam mit den betroffenen Frauen* Wege zu finden, mit denen Hürden überwindbarer werden. Hierfür braucht es verlässliche Beratung und Begleitung: mit besonderer Sensibilität, ausreichenden zeitlichen Ressourcen und enger fachlicher Zusammenarbeit. Denn jede Frau* hat das Recht auf Beratung, Sicherheit und Schutz – unabhängig von Herkunft oder Aufenthaltsstatus.

Frauenhaus



Wir im Autonomen Frauenhaus...

... organisieren gemeinsam mit den Frauen den Weg ins Frauenhaus.

... bieten Schutzplätze und einen anonymen Aufenthaltsort

für Unterkunft, Sicherheit und sofortigen Schutz vor Gewalt.

... arbeiten mit Frauen sowie Kindern und Jugendlichen
durch Einzel- und Gruppenangebote mit vielfältigen Methoden zur Bewältigung, Stabilisierung und Perspektiventwicklung, wie bspw. Tonfeldtherapie und tiergestützte Pädagogik.

... unterstützen bei der Verarbeitung von Gewalterfahrungen

durch Beratung, Stabilisierung und Begleitung in eine neue Lebenssituation.

... unterstützen bei der Alltags- und Zukunftsorganisation

z. B. bei der Anbindung an Ärzt*innen, Rechtsberatung, Arbeit, Schule etc.

... fördern Vernetzung und Austausch mit Kooperationspartner*innen,

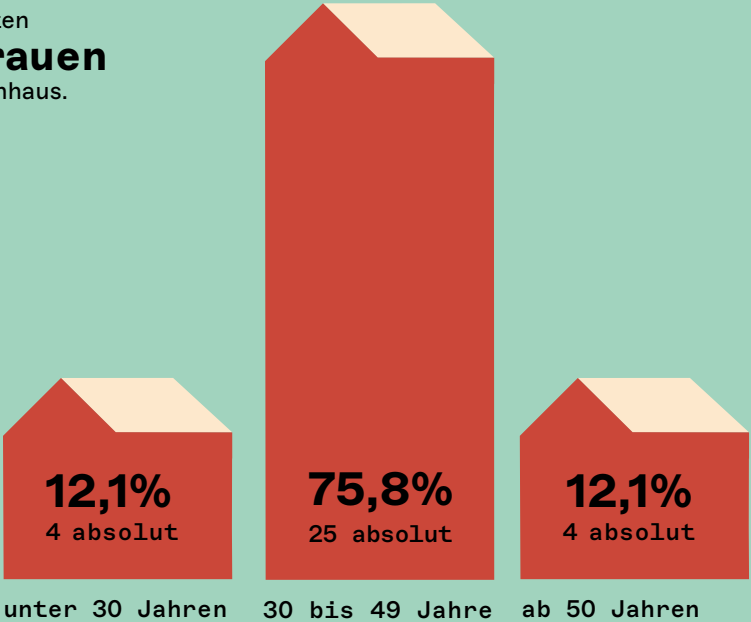
um Unterstützungsmöglichkeiten besser abzustimmen und Schutzstrukturen zu stärken.

... leisten Öffentlichkeitsarbeit und politische Arbeit
durch Aktionen, Sensibilisierung und gesellschaftliche Aufklärung über Gewalt gegen Frauen und Kinder.

Statistik 2025 – Frauenhaus

Wer lebte 2025 im Frauenhaus?

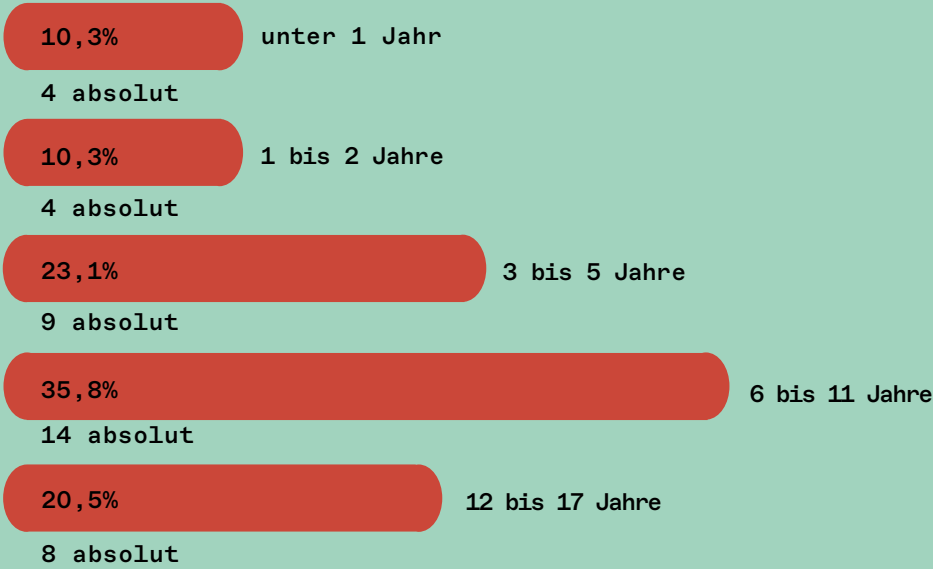
2025 lebten
33 Frauen
im Frauenhaus.



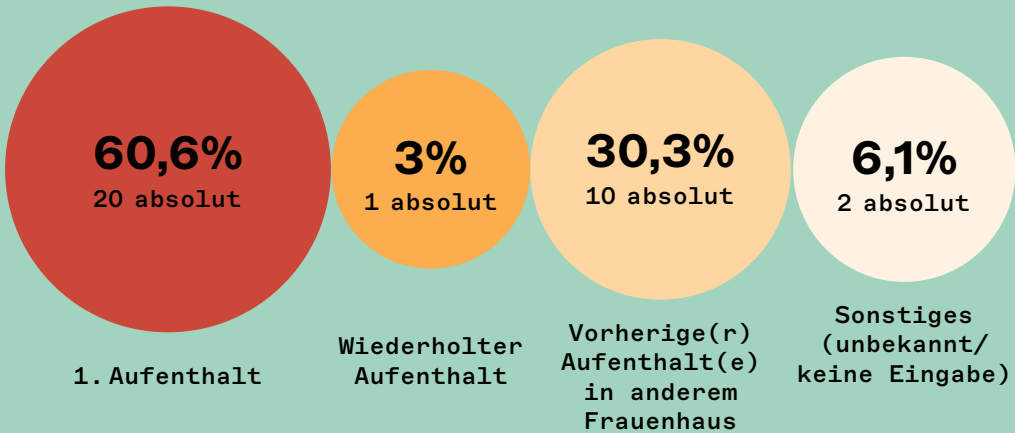
2025 lebten **23 Bewohnerinnen** (69,7%)
mit Kindern im Frauenhaus.

ohne Kinder	30,3%	10 absolut
1 Kind	33,3%	11 absolut
2 Kinder	27,3%	9 absolut
3 Kinder	6,1%	2 absolut
4 (oder mehr) Kinder	3%	1 absolut

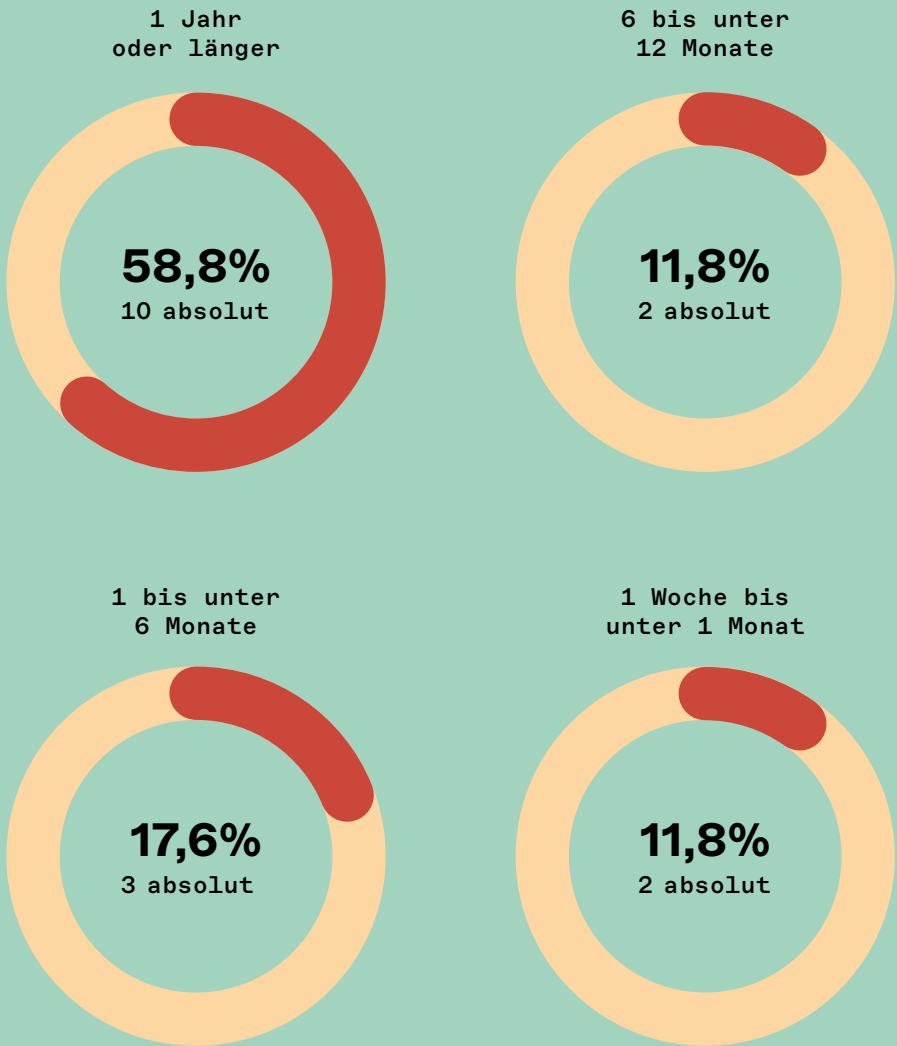
2025 lebten **39 Kinder**
im Frauenhaus.



Gab es bereits einen Frauen- hausaufenthalt?



Wie lange lebten die Frauen und Familien, die 2025 ausgezogen sind, im Frauenhaus?



29,4%	... der im Jahr 2025 ausgezogenen Bewohnerinnen hatten das Frauenhaus innerhalb von 6 Monaten wieder verlassen.
11,8%	... der Bewohnerinnen hatten eine Aufenthaltsdauer im Frauenhaus zwischen 1/2 Jahr und 1 Jahr.
58,8%	... der 2025 ausgezogenen Frauen hatten länger als 1 Jahr im Frauenhaus gelebt.
398 Tage	... war die durchschnittliche Verweildauer der im Jahr 2025 ausgezogenen Frauenhausbewohnerinnen.

Wohin zogen die Frauen und Familien nach dem Aufenthalt im Frauenhaus?

70,5%	eigene Wohnung	
5,9%	Einzug bei neuer Beziehung	
5,9%	anderes Frauenhaus	
11,8%	andere Unterstützungseinrichtung	
5,9%	Rückkehr in gewaltgeprägte Lebenssituation	

Gemeinsam stark: Die Mutmacherin- nengruppe

„Frauen helfen Frauen“ – dieses Motto prägt die Frauenbewegung seit jeher. Frauen schufen Räume, in denen sie Schutz erfuhren, sich stärkten und ihre Stimmen hörbar machten. Nach diesem Ansatz entstand im Frauenhaus die „Mutmacherinnengruppe“, geleitet von Carolina, die vor einigen Jahren selbst wegen häuslicher Gewalt Schutz in unserem Frauenhaus gesucht hat.

Als Traumapädagogin möchte sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen an betroffene Frauen weitergeben und sie auf ihrem Weg stärken.

Die Atmosphäre in der Gruppe war von Beginn an besonders: Die Frauen fühlten sich verstanden, ohne sich schämen oder rechtfertigen zu müssen. Im ersten Treffen stand die Aufklärung über häusliche Gewalt im Mittelpunkt – über Strukturen,

Dynamiken und Denkweisen wie „eine Mutter muss die Familie zusammenhalten“, denen Frauen gesellschaftlich oft begegnen.

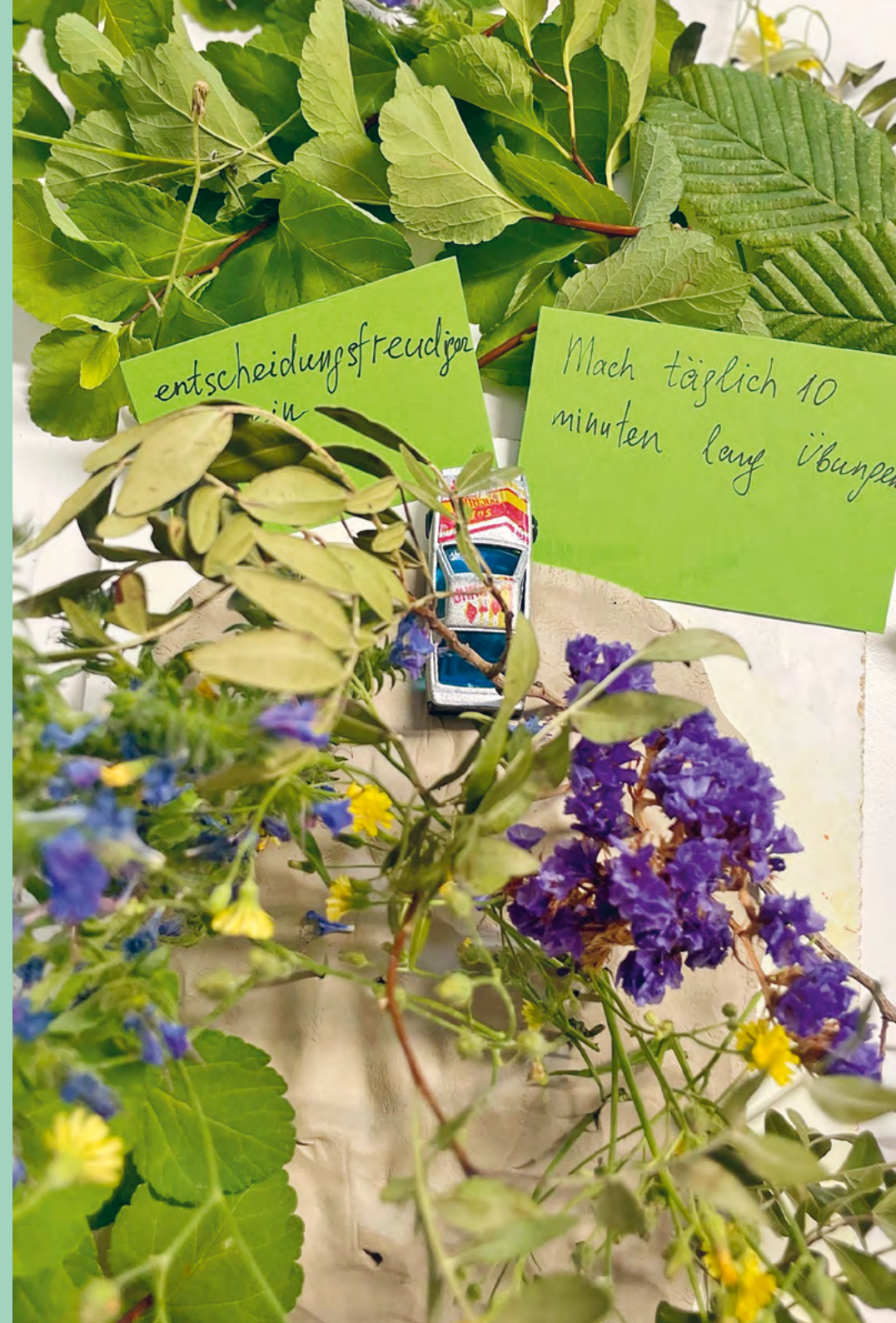
Im weiteren Verlauf widmeten sich die Teilnehmerinnen den Themen der Selbstfürsorge und dem Umgang mit belastenden Momenten.

Carolina vermittelt Methoden aus der Traumapädagogik, um Ängste und

Panik zu bewältigen. Die Gruppe schenkt den Frauen, was ihnen oft jahrelang genommen wurde: das Gefühl, gehört und wertgeschätzt zu werden.

„Es ist, als würde eine Blume in mir aufgehen“, sagt eine Teilnehmerin. Carolina hat mir aufgezeigt: „Hiçbir fırtına sonsuza dek sürmez“ (übers.: „Kein Sturm dauert ewig“).

**„Ich habe gemerkt, was ich
alles geschafft habe.“**



Ein Interview mit Carolina, die die Gruppe konzipiert und durchführt, gibt weitere Einblicke.

Was denkst du, Carolina, ist das Besondere an der Gruppe?

Es ist ein sicherer Raum, in dem wir nichts verstecken müssen. Unsere traurigen und teils grausamen Erfahrungen verbinden uns, stehen jedoch nicht im Mittelpunkt – vielmehr ist es unsere innere Kraft. Wir sind unglaublich starke Frauen. Auch wenn unser Leben noch mehr Stabilität braucht, haben wir bereits viel geschafft: Wir haben überlebt und gestalten weiterhin ein liebevolleres Leben für uns und unsere Kinder. Diese Kraft ist in jedem Treffen spürbar. Wir geben sie weiter und nehmen sie zugleich auf.

Was nehmen die Frauen aus der Gruppe mit?

Die Frauen erfahren in der Gruppe gegenseitige Stärkung, indem sie sich an einem sicheren Ort, dem Frauenhaus, treffen. Dort lernen sie, sich selbst besser kennen und Schritt für Schritt auch in ihrem Inneren einen sicheren Ort aufzubauen. Allen ist bewusst, dass das Leben im geschützten Rahmen des Frauenhauses nicht dauerhaft sein wird. Doch der Halt, den sie während ihres Aufenthalts erfahren, unterstützt sie dabei,



die innere Sicherheit zu entwickeln, die sie im Alltag draußen brauchen. Die Gruppe begleitet genau diesen Übergang: vom geschützten Raum hin zu einem selbstbestimmteren Leben außerhalb.

Was hat dich in der Gruppe am meisten bewegt?

Am meisten bewegt mich die Verbindung zu den Frauen und die Kraft, die zwischen uns fließt. Den ersten Workshop werde ich nie vergessen: Wir haben zusammen gelacht und geweint. Ich spürte Vertrauen, Sicherheit und eine Mischung aus Liebe und Kraft, die direkt ins Herz ging. Nach dieser Sitzung fühlte ich mich, als würde ich auf Wolken gehen.

Die Mutmacherinnengruppe soll auch im kommenden Jahr fortgeführt werden und möglichst vielen Frauen offenstehen.

Gemeinsam mehr erreichen

Sie möchten unsere Arbeit fördern? Hier finden Sie Ideen, wie Sie Spenden für Frauen helfen Frauen e.V. sammeln können:

Spenden statt Geschenke – Der nächste Geburtstag naht, ein Jubiläum will gefeiert werden, Weihnachten steht vor der Tür? Bitten Sie anstelle von Geschenken um eine Spende für unseren Verein.

Benefizveranstaltungen: Egal ob Spendenlauf, Lesung, Choraufführung, Theater, Hauskonzert oder Tombola – Unterstützen Sie uns mit den Einnahmen Ihres Events!



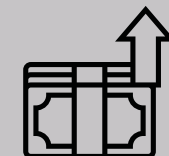
Alles muss raus! Die Bücher stapeln sich, die Kommode muss weg, die Jeans ist zu eng – wir freuen uns über eine Spende aus den Einnahmen Ihres Online-Verkaufs oder den Erlös Ihres Flohmarktverkaufs.



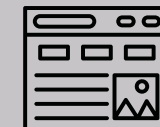
Backe, backe Kuchen: Gerne nehmen wir die gesammelten Spenden Ihres Kuchenverkaufs oder Weihnachtsmarktstandes entgegen.



Gehaltserhöhung bekommen? Wir freuen uns, wenn Sie einen Teil Ihres zusätzlichen Einkommens an uns spenden.



Sie wollen als Unternehmen unseren Jahresbericht unterstützen? Gegen eine Spende platzieren wir gerne Ihre Anzeige. Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen: verein@fhf-stuttgart.de



Gemeinsam gegen Gewalt

Spenden wirkt!
Sie wollen unsere Arbeit schnell
und einfach unterstützen?

Unsere Spendenoptionen
im Überblick:

Banküberweisung:

IBAN: DE62 6005 0101 0002 3131 66

BIC: SOLADEST600

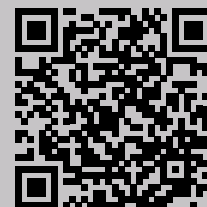
Kontoinhaber*in:

Frauen helfen Frauen e.V.

Bank: BW-Bank

PayPal:

paypal.me/FhFStuttgart



Wir sagen Danke!

Impressum

Redaktion: L. Schmid, Ş. Yiğit,
L. Veit, Mai 2026

Gestaltung: Studio Aufbruch
studio-aufbruch.net

Lektorat: John Malamatinas
muenzenberg.media

Druck: Format Druck GmbH,
gedruckt auf: Offsetpapier weiß g/m²
Offsetpapier h`frei weiß 120g/m²
Offsetpapier h`frei weiß 120 g/m²

FRAUEN HELFEN FRAUEN E.V.
Römerstraße 30
70180 Stuttgart
Telefon: 0711 65 83 56 69
verein@fhf-stuttgart.de
fhf-stuttgart.de

Follow us:

 *frauenhelfenfrauen_stuttgart*

AUTONOMES FRAUENHAUS
Postfach 15 02 02
70075 Stuttgart
Telefon: 0711 54 20 21
info@fhf-stuttgart.de

BIF
BERATUNG & INFORMATION FÜR
FRAUEN
Römerstraße 30
70180 Stuttgart
Telefon: 0711 6 49 45 50
bif@fhf-stuttgart.de

FIS
FRAUENINTERVENTIONSSTELLE
Römerstraße 30
70180 Stuttgart
Telefon: 0711 6 74 48 26
fis@fhf-stuttgart.de

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit

Finanziert aus Landesmitteln, die der
Landtag von Baden-Württemberg
beschlossen hat.

