



„Das macht stark. Gemeinsam zu sein“

WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG ZUM PROJEKT
„FRAUEN STÄRKEN FRAUEN“

KURZFASSUNG IN EINFACHER SPRACHE



M.A. Kathrin Schöler

ZENTRUM FÜR INKLUSIVE BILDUNG UND BERATUNG (ZIBB E.V.)
BIELEFELD, NOVEMBER 2021

UNTERSTÜTZT DURCH: JESSICA BAESKE, FRANZISKA WITZMANN (BOCHUMER ZENTRUM FÜR
DISABILITY STUDIES – BODYDS), EVA MARX, KAROLINE WERNER

Inhaltsverzeichnis

Das Projekt „frauen.stärken.frauen“ – ein Überblick	2
Gewalt gegen Frauen* mit Behinderungen	2
Die Ausbildung.....	2
Befragung der Teilnehmerinnen*	4
Was wir aus den Befragungen erfahren haben.....	4
Wie wurde gelernt?.....	4
Was wurde gelernt?	8
Wie die Teilnehmerinnen* ausgewählt wurden.	9
Vielfalt der Teilnehmerinnen* als Schwierigkeit und Chance.....	10
Vor- und Nachteile an Zweier-Gruppen.....	11
Wichtige Themen für die Ausbildung	13
Weitere Zusammenarbeit und Aussichten	15
Ergebnis und Ausblick	16
Was bedeutet der * Stern bei diesem Thema?	19

Das Projekt „frauen.stärken.frauen“ – ein Überblick

Gewalt gegen Frauen* mit Behinderungen

Menschen mit einer Behinderung werden öfter Opfer von Gewalt.

Wissenschaftler*innen haben eine Untersuchung gemacht. Sie haben herausgefunden: Frauen* und Mädchen* mit Lernschwierigkeiten sind doppelt so oft oder dreimal so oft Opfer von Gewalt. Deshalb müssen wir Frauen* mit Lernschwierigkeiten besonders gut helfen. Das Projekt frauen.stärken.frauen möchte Frauen* mit Lernschwierigkeiten stark machen.

Die Ausbildung

Bei dem Projekt haben Frauen* **mit** Lernschwierigkeiten mitgemacht.

Und es haben Frauen* **ohne** Lernschwierigkeiten mitgemacht.

Zu zweit wurden sie zu WenDo-Trainerinnen* ausgebildet. WenDo ist ein Kurs von Frauen* für Frauen* und Mädchen*. Beim WenDo geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Eine WenDo-Trainerin* bringt anderen Frauen* bei, wie sie sich gegenüber anderen starkmachen und wehren können. Sie bringt anderen Frauen* bei, wie sie sich gegen körperliche Angriffe wehren können. Durch WenDo

sollen Frauen* mutiger werden und lernen, sich zu wehren: Zum Beispiel durch das Rufen eines klaren Neins. Oder durch Techniken zur Selbstverteidigung.

Die Frauen* ohne Lernschwierigkeiten arbeiten beruflich in der Frauenhilfe oder der Behindertenhilfe. Sie kennen sich außerdem gut mit dem Thema Gewalt aus. Aber auch die Frauen* mit Lernschwierigkeiten sind Expertinnen*. Sie sind Expertinnen* für ihr eigenes Leben und ihre eigene Situation. Sie wissen: Das brauchen Frauen* mit Lernschwierigkeiten.

Zum Beispiel:

Wie sollen wir Frauen* mit Lernschwierigkeiten ansprechen?

Welche Unterstützung brauchen Frauen* mit Lernschwierigkeiten?

Und sie sind für andere Frauen* mit Lernschwierigkeiten ein gutes Vorbild.

Zu zweit helfen die Trainerinnen* den Frauen. Jede bringt ihr besonderes Wissen ein.

Sie stärken die Frauen*. Dann sind die Frauen* gegen Gewalt besser geschützt.

Befragung der Teilnehmerinnen*

Wir wollten wissen, was an der Ausbildung gut war. Und wir wollten wissen, was verbessert werden könnte. Deshalb haben wir die Ausbildung untersucht. Wir haben den Frauen* immer wieder Fragen gestellt. Zum Beispiel, was den Frauen* an der Ausbildung gut gefallen hat. Und ob sie sich als Trainerinnen* gut vorbereitet fühlen. Vielleicht wünschen sich die Frauen* noch andere Themen in der Ausbildung. Wir haben uns die Antworten angeschaut. Und überlegt, was besser gemacht werden kann. Aber auch, was so bleiben kann. Weil es bereits gut lief.

Was wir aus den Befragungen erfahren haben

Insgesamt fanden die Frauen* das Projekt gut. **Was** in der Ausbildung gemacht wurde und **wie** es gemacht wurde: Das soll so bleiben.

Wie wurde gelernt?

Zwei Frauen* haben die Frauen* ausgebildet. Das fanden die Frauen* gut. So konnten sie sehen, wie man als Team arbeitet. Und wie man

zu zweit Übungen durchführt. Und wie man zu zweit Konflikte löst.
Und wie man Aufgaben aufteilt.

Das Miteinander in der gemischten Lerngruppe war auch ein Vorbild für einige Frauen*. Sie konnten sehen: So gehen Frauen* mit Lernschwierigkeiten und Frauen* ohne Lernschwierigkeiten miteinander um. Der Umgang wurde mit folgenden Worten beschrieben: Würde, Respekt, Begeisterung und Wertschätzung.

Mal haben alle Frauen* gemeinsam gelernt. Mal haben nur die Frauen* mit Lernschwierigkeiten gemeinsam gelernt. Und mal haben nur die Frauen* ohne Lernschwierigkeiten gemeinsam gelernt. Das fanden die Frauen* sinnvoll.

Die **kleinen Gruppen** waren wichtig, denn: alle Frauen* lernen anders. Manche Frauen* brauchen mehr Wiederholungen. Manche Frauen* brauchen Leichte Sprache. Manchmal kann es Frauen aber auch leichter fallen, Dinge in ihren eigenen, schweren Worten zu erzählen. Auch das Arbeiten in der **großen Gruppe** war wichtig, denn: dies hat ein starkes Gemeinschafts-Gefühl erzeugt. Alle konnten von den

anderen lernen. Das war gut. Manchmal fanden die Frauen* die Gruppe aber auch zu groß. Besonders wenn sie über schwierige Themen geredet haben. Themen, die sie belasten. Themen, bei denen es manchmal schwer fällt, davon zu erzählen.

Die Ausbilderinnen* mussten gut aufpassen und entscheiden: Wann waren große Gruppen besser? Wann waren kleine Gruppen besser?

Die Frau* soll ein Gemeinschafts-Gefühl mit der ganzen Gruppe haben. Und die Frau* soll in kleinen Gruppen offen und mit Vertrauen reden können. Sie soll in ihrer eigenen Geschwindigkeit lernen können.

Die Frauen* haben zu zweit ein Team gebildet. Eine Frau* mit Lernschwierigkeiten mit einer Frau* ohne Lernschwierigkeiten. Manche Frauen* fanden es nicht gut, dass sie feste Teams gebildet haben. Sie haben dabei Druck gespürt. Besonders wenn es Konflikte im Team gab. Manchmal war es auch schwierig in den Zweier-Gruppen über private Themen zu sprechen. Oder über belastende Themen. Zum Beispiel, wenn eine Bewohnerin* einer Wohn-Einrichtung mit ihrer Betreuerin* eine Gruppe gebildet haben. Deshalb sind kleine Gruppen

– ohne die Teampartnerin* - wichtig. Da können die Frauen* über alles frei sprechen.

Die Frauen* mit Lernschwierigkeiten hatten während der Ausbildung eine Assistenz. Das ist eine Person, die hilft. Das fanden die Frauen* gut. Aber es gab auch Probleme. Es war nicht immer klar, wer welche Aufgaben übernehmen soll. In den Zweier-Teams sollen beide Frauen* gemeinsam handeln. Die eine Frau* soll nicht die Assistenz der anderen Frau* werden. Das war manchmal schwierig. Dafür gab es die Assistentinnen* von der Ausbildung.

Es gab auch Gruppen-Regeln. Die Frauen* fanden die Regeln gut und sinnvoll. Die Regeln waren eine Hilfe.

Die Ausbildung der Frauen* dauerte 2 und ein halbes Jahr. Die Frauen* fanden die Ausbildungs-Dauer gut. Wenn es zu wenig Zeit zum Üben und Lernen gab, dann lag das nur an der Corona-Pandemie.

Was wurde gelernt?

Die Frauen* haben ganz viele verschiedene Dinge gelernt. Und sie haben die Dinge auf verschiedene Art und Weise gelernt. Das fanden die Frauen* gut.

Die Frauen* haben neue Dinge gelernt. Zum Beispiel Techniken zur Selbstverteidigung. Aber sie haben auch an ihrer Persönlichkeit gearbeitet. Sie haben ihre Stärken kennen gelernt. Sie haben gelernt, wie man Grenzen zeigt. Sie haben darüber gesprochen, was sie in ihrem Leben erlebt haben. Das war sehr wichtig für die Frauen*.

Besonders für die Frauen* mit Lernschwierigkeiten war das sehr wichtig. Die Frauen* mit Lernschwierigkeiten haben sehr oft erlebt, dass andere ihre Erfahrungen nicht ernst genommen haben. Sie haben erlebt, dass andere sie ungefragt unterstützen. Sie haben oft ihre eigenen Rechte nicht eingefordert. Viele Frauen haben nie gelernt, ihre Rechte einzufordern. Sich zu verändern war da wichtig.

Veränderung kann für alle Frauen* wichtig sein: egal ob mit oder ohne Lernschwierigkeiten. Die Frauen* haben jetzt mehr Selbstbewusstsein. Und sie erkennen ihre Grenzen besser.

23 Frauen* haben die Ausbildung gemacht. 20 Frauen* haben die Ausbildung erfolgreich als WenDo-Trainerin* beendet. 2 Frauen* haben eine Assistenz-Trainerin*-Bescheinigung erhalten.

Wie die Teilnehmerinnen* ausgewählt wurden.

Die Frauen* kamen aus unterschiedlichen Teilen von Deutschland. In Zukunft ist es vielleicht gut, wenn die Frauen eines Kurses alle aus derselben Region kommen. So können sie leichter zusammenarbeiten. Und es ist wichtig, welche Frauen* an der Ausbildung teilnehmen dürfen. Wichtig ist: Wie motiviert sind die Frauen*? Haben sie schon Erfahrungen mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung? Ganz wichtig ist: Wie schwer die Behinderung ist, das soll keine Rolle spielen. Auf jeden Fall sollen keine Frauen* ausgeschlossen werden, die vielleicht sehr gute Trainerinnen* geworden wären. Die Bewerbung darf also nicht zu schwer sein. Besonders Frauen* mit Lernschwierigkeiten haben gezeigt, dass sie sehr viel können. Und sie werden oft unterschätzt.

Vielfalt der Teilnehmerinnen* als Schwierigkeit und Chance

Es ging in der Befragung auch um die Vielfalt der Frauen*. Es gab Frauen* mit Lernschwierigkeiten und Frauen* ohne Lernschwierigkeiten. Die Frauen* haben zum Beispiel unterschiedliche Berufe und sind unterschiedlich alt. Sie sind alle ganz unterschiedlich. So können die Frauen* viel voneinander lernen. Und die Frauen* lernen andere Lebens-Welten kennen. Aber es ist auch wichtig, dass alle Bedürfnisse gut berücksichtigt werden:

- Alle Frauen* sollen die Ausbildung gut zu Ende bringen.
- Es muss gut überlegt werden, welche Themen in der Ausbildung für die Frauen* wichtig sind.
- Es muss gut überlegt werden, wie die Frauen gut zusammenarbeiten können.

Dabei ist auch wichtig, welche Methoden zum Beispiel gut sind für die Frauen*. Oder welche Gruppengrößen. Bei dem einen Thema ist eine bestimmte Gruppe sinnvoll. Bei einem anderen Thema ist eine andere Gruppe sinnvoll. Manchmal lernen die Frauen* in einer großen, gemischten Gruppe. Manchmal lernen die Frauen* ohne ihre

Partnerin* in einer kleineren Gruppe. Manchmal lernen die Frauen* mit ihrer Partnerin* zu zweit.

Es gibt vielleicht noch andere Gruppen. Zum Beispiel kleine Gruppen, in denen zwei Frauen* mit Lernschwierigkeiten mit zwei Frauen ohne Lernschwierigkeiten zusammenarbeiten.

Aber es ist auch wichtig, dass das Gemeinschafts-Gefühl der Frauen* nicht verloren geht. Trotzdem sind kleine Gruppen oft sinnvoll. Weil die Frauen* die Themen in kleinen Gruppen intensiver bearbeiten können. Und weil manche Frauen* in einer kleinen Gruppe besser sprechen können. Alle Bedürfnisse aller Frauen* sind dabei wichtig. Auch die Bedürfnisse von Frauen* ohne Lernschwierigkeiten.

Vor- und Nachteile an Zweier-Gruppen

In der Ausbildung wurde viel in Zweier-Gruppen gearbeitet. Darum war besonders wichtig zu schauen: was ist gut an der Arbeit in Zweier-Gruppen? Und was ist vielleicht auch schwierig?

Das Lernen zu zweit mit einer Partnerin* hat Nachteile. Zum Beispiel kann es zwischen den Partnerinnen* zu Konflikten kommen. Oder die Frauen* haben Schwierigkeiten ihre Rolle zu finden. Das Lernen zu

zweit mit Partnerin* hat aber auch sehr große Vorteile. Besonders die Frauen* mit Lernschwierigkeiten fühlen sich mit einer vertrauten Partnerin* an ihrer Seite sicherer. Immerhin ist die Ausbildung neu für sie. Manche Frauen* mit Lernschwierigkeiten haben erst von ihrer Partnerin* von dem Projekt erfahren. Sie hätten sich sonst gar nicht beworben.

Es gibt verschiedene Ideen, wie die Arbeit zu zweit besser werden kann:

Vielleicht sollen die Frauen* nicht mehr aus ganz Deutschland kommen. Vielleicht ist es besser, wenn es regionale Ausbildungen gibt. Da kommen dann zum Beispiel alle Frauen* aus NRW zur Ausbildung. Man könnte dann auch Bewerbungen von einzelnen Personen erlauben. Und die Frauen* können dann im Laufe der Ausbildung Zweier-Gruppen bilden.

Es könnte auch mehr Zeit eingeplant werden, um sich gut kennen zu lernen. Da können die Frauen* dann ausprobieren, mit welcher Partnerin* sie am liebsten zusammenarbeiten wollen. Die langen Fahrwege wären bei einer regionalen Gruppe kein so großes Problem.

Wenn die Frauen* ihre Partnerin* vorher noch nicht kennen, können bestimmte Themen offener besprochen werden. Ein Thema ist Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Ein anderes Thema ist: wann nehme ich Hilfe oder Assistenz in Anspruch und wann nehme ich dies nicht in Anspruch. Wenn die Partnerinnen* noch keine Beziehung zueinander haben, ist es einfacher, über diese Themen zu reden.

Es könnte auch mehr Beratung für die Partnerinnen* geben. Die Beratung wäre für bereits bestehende Zweier-Teams. Aber auch für neu gebildete Zweier-Teams. Die Frauen* müssen mit ihrer Partnerin* viele Sachen lernen. Sie müssen vieles auf verschiedene Art lernen. Die Frauen* wünschen sich dabei mehr Beratung.

Wichtige Themen für die Ausbildung

Ein wichtiges Thema bei der Ausbildung war: Arbeiten auf Augenhöhe. Das bedeutet, dass sich zwei Menschen gleichwertig erleben und behandeln. Was das genau bedeutet und wie man das fördern kann: Das war immer wieder Thema von Diskussionen. Aber wir haben

gesehen, dass „Miteinander Reden“ dabei eine große Rolle spielt. Das schwere Wort für Miteinander Reden ist „Kommunikation“.

Über die Themen „Augenhöhe“ und „Kommunikation“ sollte mehr in der Ausbildung gesprochen werden. Zum Beispiel hat es Frauen* geholfen, immer wieder über sich und ihre Beziehung zur Partnerin* nachzudenken. Zum Beispiel: wer übernimmt welche Aufgaben? Wie reden wir miteinander? Was wünschen wir uns von unserer Partnerin*? Diese Fragen können helfen. Wenn mehr über Augenhöhe gesprochen wird, kann auch besser auf Augenhöhe gearbeitet werden. Und wir könnten auch in Zukunft beobachten, wie Augenhöhe gut funktionieren kann.

Außer dem Thema **Augenhöhe** gab es noch mehr wichtige Themen in der Ausbildung: Selbstbestimmung, Assistenz, Einfordern von Rechten und Leistungen. Diese Themen sind für die Ausbildung sehr wichtig. Sie sollen immer wieder gut besprochen und geübt werden. Die Frauen* wollen auch gerne noch mehr Vorträge von Frauen* hören, die eingeladen werden. Die Frauen fanden die Vorträge abwechslungsreich. Und die Gäste waren ein Vorbild für die Frauen*.

Die Frauen*, die jetzt ihre Ausbildung beendet haben, können später als Gäste zu der neuen Ausbildung kommen.

Sehr wichtig ist die Stärkung der gesamten Gruppe. Und die Stärkung von dem Gemeinschaftsgefühl der Frauen*. Und es ist nützlich, dass die Frauen über das Frau*-Sein miteinander sprechen. Die Frauen* sind sehr verschieden. Aber alle Frauen* haben gemeinsame Erfahrungen – Erfahrungen, wie es ist, eine Frau* zu sein. Diese Erfahrungen sind gut, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Weitere Zusammenarbeit und Aussichten

Nach dem Ende von der Ausbildung sollten die Frauen* nicht alleine gelassen werden. Das war wichtig. Besonders weil manche Frauen* wegen der Corona-Krise nicht genug praktischen Erfahrungen sammeln konnten. Die Frauen* sind mit den Kurs-Leiterinnen in Kontakt geblieben. Ihr Start als Trainerinnen* wurde begleitet. Und ein anderes Projekt ist gestartet: Erfolgreich weiter. In diesem Projekt wurden die Frauen* nach der Ausbildung noch einmal 3 Monate begleitet. Sie wurden dabei unterstützt, eigene Trainings zu organisieren und durchzuführen.

Die Frauen* wurden gefragt, was sie brauchen, um gut als Trainerinnen* arbeiten zu können. Sie brauchen Mut und Selbstbewusstsein für ein eigenes Kursangebot. Aber sie müssen sich auch weiter über die Themen der Ausbildung austauschen. Vielleicht kann man Fachtage zu den Themen anbieten. Und man kann regionale Gruppen bilden, die sich austauschen.

Ergebnis und Ausblick

Das Projekt frauen.stärken.frauen kann Frauen helfen, die Gewalt erlebt haben. Das Projekt hilft auf verschiedenen Wegen:

Das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit von den Frauen*, die Trainerin* werden wird gestärkt. So können sie als Vorbild dienen. Vor allem für die Frauen* mit Lernschwierigkeiten ist es wichtig, dass sie ihr Können und Wissen weitergeben. Menschen mit Beeinträchtigung sind Experten für ihre eigene Lebens-Situation. Mit diesem Wissen können sie anderen helfen. Durch die Ausbildung bekommen die Frauen* Wissen als WenDo-Trainerinnen*. Während der Ausbildung können sie viel üben. Sie können in einem geschützten Raum ihre

Rolle als Trainerin* üben. Sie erleben, dass sie etwas können. So stärken sie ihr Selbstbewusstsein.

Die Partnerinnen* kommen aus Lebens- und Arbeits-Welten. In den Teams zu zweit treffen diese verschiedenen Welten aufeinander. Die Partnerinnen* können sich in die Lebens-Situation der anderen einfühlen. Die Frauen*, die in Beratungs-Stellen und anderen Unterstützungs-Angeboten arbeiten, bekommen Einblicke in die Lebens-Welt von Frauen* mit Lernschwierigkeiten. Sie können so Vorurteile und Berührungs-Ängste abbauen. Und das Thema Behinderung besser in ihrer eigenen Arbeit mitdenken. Und die Frauen* mit Lernschwierigkeiten bekommen Einblicke in die Arbeit von den Mitarbeiterinnen*. Sie können dann in der eigenen Einrichtung und in Kursen vermitteln und Wissen weitergeben. Der Schutz von Frauen* mit und ohne Behinderung wird so auf verschiedenen Ebenen gefördert.

In Zukunft ist es wichtig, die Frauen* weiter zu begleiten. Sie sollen eigene Kurse anbieten können. Und ihr neues Wissen an viele Frauen* weitergeben. Auf einer Fachtagung war eine Teilnehmerin* bereits mit

dabei. Da haben wir das Projekt vorgestellt. Und die Frauen* stehen auf der Webseite vom Zentrum für inklusive Bildung und Beratung e.V. Da kann man mit Kurs-Anfragen auf sie zugehen. Es wäre auch gut, wenn sich deutschlandweit und regional Trainerinnen* zusammenschließen und austauschen. Die regionalen Gruppen sind dabei besonders wichtig. Es gibt den Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V. Kurz heißt das BV Fest. Das Zentrum für Bildung und Beratung (ZiBB) arbeitet mit dem Verband zusammen. Und das ZiBB hat auch mit dem europaweiten Projekt **No means no – Preventing violence against women with disabilities** zusammen gearbeitet. Auf Deutsch heißt das Projekt: Nein heißt nein - Gewalt gegen Frauen mit Behinderung verhindern.

So ein Projekt wie „frauen.stärken.frauen“: Das gab es noch nicht. Frauen* mit Lernschwierigkeiten müssen bei solchen Projekten dabei sein. Ihre Meinung ist wichtig, wenn man Frauen* mit Lernschwierigkeiten helfen will. Es muss noch mehr solcher Projekte geben. In den Projekten müssen Frauen* mit Lernschwierigkeiten und

Frauen* ohne Lernschwierigkeiten zusammenarbeiten. Und wir müssen mehr Frauen* mit Lernschwierigkeiten zu Trainerinnen* ausbilden.

Wir freuen uns, dass das Projekt und die Ausbildung sehr viel Anerkennung bekommen haben!

Das Projekt hat mehrere Preise gewonnen: zum Beispiel den ersten Preis vom Kölner Innovations-Preis für Behinderten-Politik 2019.

Innovation bedeutet etwas Neues zu erfinden. Das Projekt wurde auch für den Inklusionspreis NRW 2020 vorgeschlagen. Und es hat den Edith-Peritz-Preis von der Stadt Dortmund 2021 erhalten. Zusammen mit den Lebenshilfe-Werkstätten Leverkusen hat das Projekt den Exzellent Preis der Bundesarbeitsgemeinschaft der Werkstätten 2022 gewonnen.

Was bedeutet der * Stern bei diesem Thema?

Der Stern steht in diesem Text für alle Frauen,

die in einem anderen

als bei der Geburt erhaltenen Geschlecht leben.

Wir schreiben deshalb zum Beispiel:

Trainerinnen*.

Viele glauben:

Es gibt nur Frauen.

Es gibt nur Männer.

Aber es gibt viel mehr Geschlechter.

Das wollen wir auch zeigen.

Mit dem Wort Trainerinnen*

sind also alle Frauen gemeint.

Egal, welches Geschlecht sie bei der Geburt hatten.

Und wir schreiben nur Frauen*, weil in der frauen.stärken.frauen

Ausbildung keine Männer mitgemacht haben.

Übersetzung erstellt durch: Sven Bußmann; Kathrin Schüler **Datum:** April 2022.

Büro für Leichte Sprache Bethel; www.leichtesprache-bethel.de