



# NETZWERK

...Frauen und Mädchen mit Behinderung/  
chronischer Erkrankung NRW

# INFOBRIEF

01 / 2021

Mut  
machen!



Die Künstlerin Annette Jablonski (Foto: Privat)



QR-Code zur Hörfassung

## Liebe Netzwerk-Frauen!

Welche Frau ist eigentlich mutig?

Mutig ist jede Frau, die täglich ihre Behinderung annimmt ...

Jede Frau, die sich für ihre Rechte einsetzt.

Oder sich gegen Gewalt einsetzt: wie beim weltweiten Tanz-Protest gegen Gewalt.

Weltweit trafen sich die Frauen zum Tanzen, auf der Straße oder wie bei uns per Video im Internet.

Mutig sind auch die Frauen-Beauftragten der Werkstätten,  
wenn sie sich für „ihre Frauen“ stark machen.

Das Arbeitsleben erfordert auch immer wieder Mut von uns.

Als Frau mit Behinderung haben wir besonders schlechte Chancen. Das wissen wir.

Sich trotzdem zu bewerben, dafür brauchen wir viel Mut! Immer wieder!

**Am 8. März ist Frauentag.** Da erinnern wir uns und andere daran:

Wir haben dieselben Rechte wie alle anderen Menschen.

Dazu gehört: Ein selbst-bestimmtes Leben ohne Gewalt.

Und eine Arbeit, von der wir leben können.

Wir fordern hierfür energische Maßnahmen der Politik!

Und ein Umdenken in der Gesellschaft, z.B. in den Unternehmen!

Liebe Grüße von Claudia & Gertrud,  
Netzwerk-Sprecherinnen



## 8. März als Mutmach-Tag



### Du kannst etwas verändern – allein oder mit anderen!

In der ganzen Welt feiern Frauen am 8. März gemeinsam den Internationalen Frauentag. Im ganzen Monat März finden dazu viele Frauen-Aktionen statt.

In manchen Ländern ist das sogar ein offizieller Feiertag.

In anderen Ländern gehen die Frauen auf die Straße und protestieren gegen Ungerechtigkeit: Zum Beispiel gegen Gewalt oder für besseren Lohn!

### Oder für das Wahlrecht:

Vor über 110 Jahren kämpften viele Frauen für ihr Recht auf Wählen.

Und der Kampf hat sich gelohnt:

Seit über 100 Jahren dürfen auch Frauen in Deutschland wählen gehen.

Aber noch vor zehn Jahren durften Menschen mit gesetzlicher Betreuung in allen Angelegenheiten nicht wählen.

Dagegen haben viele Frauen und Männer mit Behinderung gekämpft.

Auch dieser Kampf hat sich gelohnt:

NRW hat es als erstes Bundesland allen erlaubt, bei der Landtags- und Kommunalwahl mit zu wählen.

### Wir stellen euch Frau Kornhoff vor. Sie hat für ihr Wahlrecht gekämpft.

Frau Kornhoff hat vor einigen Jahren eine rechtliche Betreuung in allen Angelegenheiten bekommen.

Dadurch verlor sie plötzlich ihr Wahl-Recht!

Das fand sie ungerecht und hat dagegen geklagt.

Genau wie auch einige andere.

Vor zwei Jahren haben sie die Klage gewonnen!

Rechtzeitig zur Europa-Wahl im Jahr 2019.

Und in diesem Jahr dürfen zum ersten Mal wirklich alle den Bundestag wählen.



Foto: CWW Paderborn

Wir haben Frau Kornhoff gefragt: *Sind Sie froh, dass Sie geklagt haben?*

Frau Kornhoff: *Ja, weil ich vorher nicht wählen durfte.*

*Ich hoffe, dass es für die behinderten Menschen besser wird.*

Solche Geschichten zeigen:

**Kämpfen lohnt sich!**

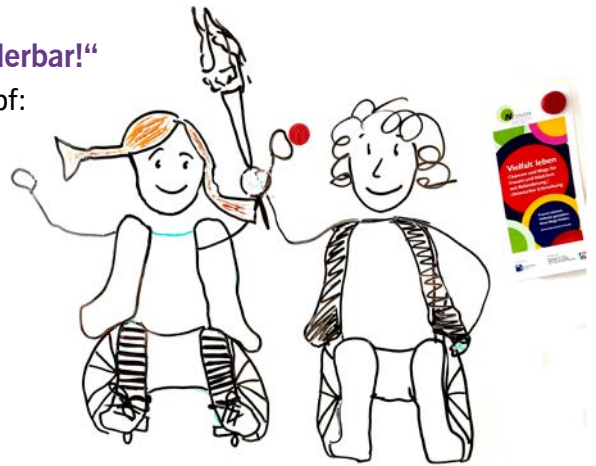
„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“

Das sagte Astrid Lindgren, die Erfinderin von Pippi Langstrumpf:

In vielen Bereichen werden Frauen heute noch benachteiligt. Darüber müssen wir sprechen und unsere Rechte einfordern.

Sei frech und wild –  
für Gleichberechtigung und Selbstbestimmung!

Auch du bist wunderbar und kannst etwas bewegen!



## Jede Frau kann sich wehren! Wir stellen vor: Wen-Do

Das Wort Wen-Do bedeutet: „Weg der Frauen“ oder „Frauen in Bewegung“.  
Früher hieß es: Selbst-Behauptung/Selbst-Verteidigung

Bei Wen-Do bringen Frauen anderen Frauen bei:

So kannst du dich durchsetzen oder dich **selbst-behaupten**.

So kannst du dich gegen Angriffe wehren oder dich **selbst-verteidigen**.

### Du kennst Deine Grenzen und Stärken.

Mit Wen-Do lernst du, deine eigenen Grenzen zu spüren.

Du kennst deine Stärken und kannst sie besser einsetzen – nicht nur in gefährlichen Situationen, sondern auch im Alltag: „Nein“ sagen – Grenzen setzen.

### Zum Beispiel:

Du kannst dich wehren, wenn sich jemand lustig über dich macht.

Oder wenn du nicht ernst genommen wirst.

Du weißt: Das kann ich tun, wenn mich ein Mann blöd anstarrt.

Mit Wen-Do wirst du immer mutiger.

Wen-Do Kurse gibt es in vielen Städten. Und Trainerinnen kommen auch zu Einrichtungen.

Infos findet ihr zum Beispiel bei den Frauen-Beratungs-Stellen in NRW:

E-Mail: [mail@frauenberatungsstellen-nrw.de](mailto:mail@frauenberatungsstellen-nrw.de)

Telefon: 0201 - 74 94 78 95

### Frau Piepenbreier ist Vorsitzende der LAG SELBSTHILFE NRW e.V., unserem Träger. Sie berichtet:

„Beim Selbstbehauptungs-Training vor zwanzig Jahren habe ich vieles gelernt, was mir bis heute hilft. Als Frau im Rollstuhl weiß ich seither um Regeln und Mechanismen, die mir in kritischen Situationen helfen können. Ich bin dadurch selbst-bewusster geworden.“

# Sicher, Stark und Selbstbestimmt – das bleibt unser Ziel!

Unsere digitalen SiStaS-Tage fanden statt vom 25.11. bis 4.12.

Bei 5 Online-Treffen mit dem Programm ZOOM haben wir uns ausgetauscht. Mit Frauen-Beauftragten, Frauen-Berater\*innen und vielen anderen.

Manche Frauen haben sich zum ersten mal getraut, an einem Video-Treffen mitzumachen.

Manche waren am Computer dabei.

Andere mit dem Handy oder dem Telefon.

So konnten wir uns wenigstens hören.

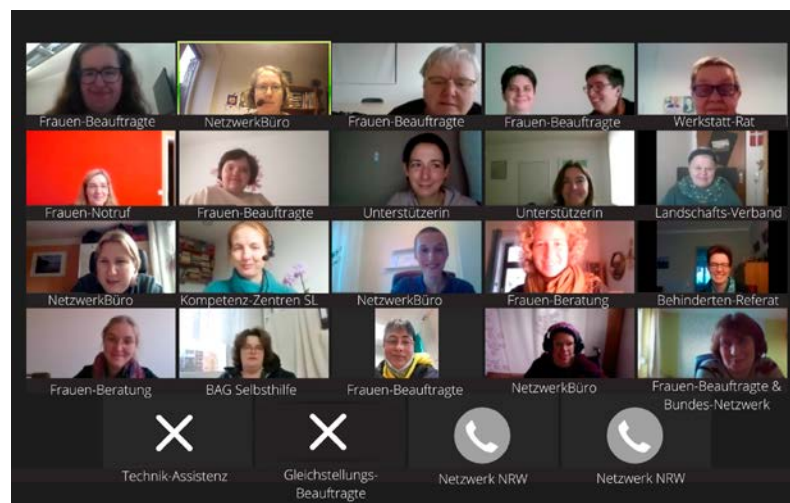
Auch Frauen aus unserem Netzwerk waren dabei!



## Darüber haben wir gesprochen:

- So können wir auf Frauen-Themen aufmerksam machen in der Corona-Zeit
- Das können wir für Frauen machen – trotz Abstands- und Schutz-Maßnahmen
- So können wir zwischendurch Kraft tanken

Wir haben am Ende von einem Treffen ein Bildschirm-Foto gemacht. Da waren noch 20 Frauen mit Video dabei. 4 Frauen waren am Telefon. Wir haben unter die Fotos geschrieben, in welchem Bereich die Frauen arbeiten.



## Die Frauen haben uns bei den SiStaS-Tagen gesagt:

„Die ZOOM-Treffen waren eine tolle Erfahrung für die Frauen-Beauftragten – und auch für mich als Unterstützerin.“

(Marina A., Unterstützerin in Gevelsberg)

„Durch Corona ist es sehr schwer, an die Frauen in der Werkstatt heran zu kommen. Und für sie da zu sein.“

Ich weiß nicht, wie es im Jahr 2021 weitergehen soll.

Ich wünsch mir weiterhin eine gute Zusammen-Arbeit mit euch in dieser schweren Zeit.“

(Jenny K., Frauen-Beauftragte in Köln)

Unser SiStaS-Projekt geht leider nur noch bis Ende März.

3 Jahre haben wir uns für Frauen in Werkstätten und Wohn-Einrichtungen eingesetzt. Wir finden: Frauen in Werkstätten und Wohneinrichtung brauchen weiter Unterstützung! Wir tun deshalb alles dafür, damit unser Projekt weitergehen kann.

Wir wollen weiter dafür kämpfen, dass alle Frauen sicher und selbst-bestimmt leben können.

Wir berichten euch, wie es weiter geht!

# Die Welt verändern – auch übers Internet!



Foto: Anna Spindelndreier

**Hallo liebe Frauen,**

Ich bin **Tanja Kollodzieyski** vom NetzwerkBüro.  
Ich lebe in Bochum in meiner eigenen Wohnung, sitze im Rollstuhl und habe eine Sprach-Behinderung.  
Ein Team von Assistent\*innen unterstützt mich im Alltag.

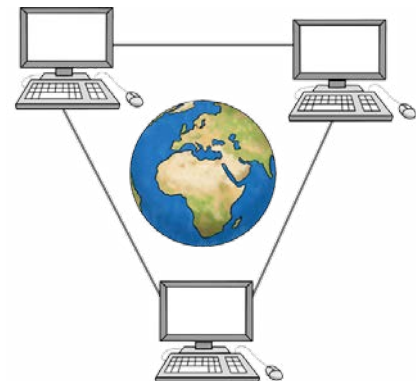
Für das NetzwerkBüro suche ich viel im Internet nach wichtigen Themen für die Frauen im Netzwerk. Außerdem schreibe ich viele Texte und entwerfe oft Bilder für das Netzwerk, auf Facebook und Instagram. Regelmäßig frage ich Frauen im Netzwerk:  
Willst du einen Text schreiben oder ein Video drehen?  
Das poste ich dann auch bei Facebook oder stelle es auf unsere Internet-Seite.

**In meiner Freizeit bin ich auch viel im Internet.**

Da kennen mich viele Menschen aber besser unter meinem Decknamen „**Rollifräulein**“.  
Auch als Rollifräulein ist mir das Thema Selbst-bestimmung sehr wichtig.

Als Rollifräulein schreibe und spreche ich viel mit anderen über solche Fragen:

- Wie können behinderte Menschen selbst-bestimmter leben?
- Wie können sich Frauen mit Behinderung gegen Diskriminierungen wehren?
- Was ist überhaupt normal?



Zusammen machen wir online mit Aktionen auf die Rechte von behinderten Menschen aufmerksam.

Zum Beispiel mit dem **Projekt „54 Kontraste“**.

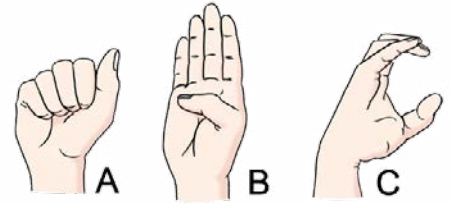
Da haben 54 Menschen mit ganz verschiedenen Behinderungen jeweils eine Woche lang aus ihrem Leben berichtet. Super spannend!

Oft werde ich eingeladen, für Zeitungen oder Magazine zu schreiben.  
Dann lesen viele Menschen meine Artikel über Selbst-bestimmung!

Was mir immer wichtig ist: **Menschen mit Behinderung müssen überall dabei sein können!**

Gut zu wissen:

## Selbst Wen-Do-Trainerin werden: frauen\*stärken\*frauen – ein Kurs für taube Frauen



Die Frauen vom ZIBB bieten ab Herbst eine Weiterbildung an:  
Weiterbildung für taube Frauen\* zur Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Trainerin\* (WenDo)

Die Weiterbildung ist in Dortmund und dauert 11 Wochenenden, verteilt über 2 Jahre.  
Nach der Weiterbildung könnt ihr als taube Trainerin\* arbeiten.  
Ihr könnt Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Kurse für andere taube Frauen\* und Mädchen\* anbieten und ihnen Mut machen.

Anmeldung ist im März.  
Ihr seid interessiert, wollt aber mehr wissen?

<https://kurzelinks.de/Wendo-taube-Frauen>



Übrigens:

Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir euch ein zum  
**Online-Netzwerk-Treffen.**

Meldet euch per E-Mail unter [info@netzwerk-nrw.de](mailto:info@netzwerk-nrw.de) an, dann schicken wir euch die Zugangsdaten.

Brand-Aktuell:

**Die Aktion Mensch** veröffentlicht am 8. März eine Studie. Es geht um die „Situation von Frauen mit Schwerbehinderung am Arbeitsmarkt“.

Ab 8. März findet ihr alles dazu unter  
<https://www.aktion-mensch.de/frauenstudie>

*P.S.: Unsere Postkarte  
als kleiner Gruß für euch*



Gefördert vom  
Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



In Trägerschaft der  
LAG SELBSTHILFE  
NRW