



[Jetzt spenden!](#)

NEWSLETTER

STARK MACHEN e.V. | Dezember 2025

Liebe Leser*innen, Wegbegleiter*innen und Interessierte,

Es ist Dezember, Weihnachten steht vor der Tür und es ist mal wieder Zeit, über Spenden zu reden. Geht es Ihnen auch so, dass Sie überlegen: Welche meiner Lieblingsorganisationen kann ich mit Geld unterstützen? Welche brauchen dies am Dringendsten? Welche haben mich mit ihrem Engagement beeindruckt? Wo kann meine Spende nachhaltig wirken?

Viele Jahre wurden wir so mit einigen Spenden bedacht. Und wir konnten dann immer Projekte umsetzen, wozu sonst kein Geld da war. Ein Auto fürs Frauenhaus oder eine neue Waschmaschine; eine schöne Weihnachtsfeier mit der angeleiteten Gruppe in der Fachberatungsstelle oder für unseren Sozialfond für Klient*innen in akuter Not. All dies waren zusätzliche Dinge, da unsere reguläre Sozialarbeit meist recht zuverlässig aus der öffentlichen Hand finanziert wurde.

Das hat sich in letzter Zeit verändert und wird sich wohl auch zukünftig verstärken. **Spenden sind kein on top mehr, sondern unverzichtbar für unsere tägliche Arbeit.** Angesichts leerer kommunaler Kassen droht unsere Arbeit als sogenannte „freiwillige Leistung“ eingespart zu werden – trotz aller politischen Bekenntnisse rund um den 25. November. **Deshalb brauchen wir Ihre Hilfe mehr denn je**, um Betroffene von Gewalt auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, gewaltfreies Leben zu unterstützen.

Wir werden uns der angespannten Zeit stellen und im kommenden Jahr unser Fundraising professionalisieren. Und mit diesem Newsletter stellen wir Ihnen drei aktuelle Spendenkampagnen näher vor. Außerdem wollen wir kurz Rückschau halten auf die Anti-Gewalt-Wochen rund um den 25.11. Die Resonanz auf unsere öffentlichen Aktionen war enorm und wird von Jahr zu Jahr größer. Das stimmt uns froh und macht uns auch ein bisschen stolz auf unsere Arbeit. Herzensgrüße gehen raus an alle, die unsere Aktionen besucht haben bzw. mitgemacht haben.

Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre Solidarität und wünschen eine besinnliche Vorweihnachtszeit.

Ihre Ulrike Bartel



Frauenschutzhause Stralsund

Ein Neuanfang beginnt hinter dieser Tür



Seit November 2023 betreiben wir **das Frauenschutzhause in Stralsund** - einen Ort, an dem Frauen* und ihre Kinder ankommen können, wenn sie zuhause nicht mehr sicher sind. Acht Frauen* finden hier gemeinsam mit ihren Kindern Schutz, Ruhe und die Möglichkeit, endlich durchzuatmen. Eine Besonderheit: Bei uns dürfen Frauen* auch ihre Haustiere mitbringen. Für viele ist das der einzige vertraute Halt, der ihnen in einer gewaltvollen Beziehung geblieben ist. Ein Tier, das schützt, tröstet, Wärme schenkt. Dass wir dieses „Familienmitglied“ nicht zurücklassen müssen, kann für Betroffene der entscheidende Schritt sein, um überhaupt gehen zu können.



Ein Frauenhaus ist weit mehr als eine Unterkunft. Es ist der erste Ort nach der Gewalt. Der erste Ort, an dem niemand Angst machen darf. Ein Wendepunkt für Frauen*, genauso für ihre Kinder. Der Moment, an dem Gewalt endet und ein neues, selbstbestimmtes Leben beginnen kann.

Als das Land M-V im April 2023 gemeinsam mit Kommune und Landkreis die Trägerschaft für das Frauenschutzhause in Stralsund neu ausgeschrieben hat, war eine Bewerbung für uns selbstverständlich. Aus unserer täglichen Anti-Gewalt-Arbeit wissen wir, wie enorm wichtig ein stabil arbeitendes Frauenhaus für die Region ist. Wir haben uns im Vertrauen darauf beworben, dass die Finanzierung sichergestellt ist. Um dann festzustellen, dass dem leider nicht so ist. **Jährlich fehlen uns ca. 30.000 € um den Betrieb und die 24/7-Erreichbarkeit für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder aufrecht zu halten.**

Eine Geschichte aus dem Frauenhaus: Aus Angst wurde ein Neuanfang

Alina* kam kurz vor Weihnachten zu uns – mit ihrem Baby Boris* auf dem Arm.

(*Namen von der Redaktion geändert)

In der Nacht davor war ihr damaliger Partner wieder zugedröhnt nach Hause gekommen. Für Alina war das der Moment, in dem sie wusste: Wenn ich jetzt nicht gehe, passiert etwas Schlimmes.

Mit Hilfe des Kinderschutzteams vom Jugendamt packte sie ein paar Sachen zusammen und kam zu uns ins Frauenhaus. Sie war völlig fertig, übermüdet, voller Angst, aber auch voller Hoffnung, dass es diesmal anders werden könnte.

Bei uns machte Boris seine ersten großen Schritte ins Leben: Er lernte hier krabbeln, laufen und seine ersten Worte sprechen. Und nach unzähligen schlaflosen Nächten mit Fieber und Sorgen übernahmen wir manchmal kurz die Betreuung, damit Alina wenigstens ein paar Minuten die Augen schließen konnte.

Boris strahlte immer, wenn wir reinkamen und wir wurden ein bisschen zu seinen Bezugspersonen, zu Menschen, die er kannte und denen er vertraute.

Alina dachte lange darüber nach, wo sie mit ihrem Kind wirklich sicher wäre. Trotzdem wollte sie nicht zu weit weg von ihrer Herkunftsfamilie. Am Ende entschied sie sich für Stralsund. Die Wohnungssuche war hart – Absage nach Absage. Und dann plötzlich ein kleines Wunder: Eine Sachbearbeiterin, die Boris fröhliches Lächeln sah und vielleicht deshalb ein bisschen genauer hinschaute.

Alina bekam die Wohnung.

Mit Hilfe einer Ehrenamtlichen und ihrer Bezugsberaterin richtete Alina die Wohnung ein. Stück für Stück wurde daraus ein Zuhause.

Heute geht Boris in den Kindergarten. Alina möchte wieder arbeiten oder eine Ausbildung machen. Sie will auf eigenen Beinen stehen und für ihr Kind ein gutes Vorbild sein.

Und sie sagt über ihre Zeit bei uns:

„Die Zeit im Frauenhaus war für uns ein wahrer Neuanfang, der uns nicht nur Sicherheit, sondern auch Heilung und Unterstützung auf allen Ebenen geschenkt hat.“

Immer wieder treffen im Frauenschutzhause Frauen* und Kinder ein, die in ihrem Leben viel zu früh viel zu viel ertragen mussten. Der Moment, in dem sie das Haus betreten, ist oft einer der schwersten ihres Lebens und gleichzeitig der erste Schritt in ein neues.

Mit Ihrer Spende schenken Sie ihnen etwas, das unbezahlbar ist: Sicherheit. Ruhe. Einen Neuanfang.

Sie ermöglichen, dass ein Zimmer warm ist, wenn jemand ankommt. Dass Kinder wieder schlafen können, ohne nachts aufzuschrecken. Dass eine Frau* zum ersten Mal seit Monaten sagen kann: „Ich fühle mich sicher.“

Und Sie sorgen dafür, dass unser Frauenhausteam verlässlich da sein kann - Tag und Nacht, Wochenende wie Feiertag. Ohne Ihre Unterstützung wäre das nicht möglich.



Wir glauben daran, dass jede Frau* und jedes Kind, die zu uns kommen, mehr verdienen als nur Schutz. Sie verdienen die Chance auf ein gutes Ende ihrer Geschichte. Ein Zuhause. Stabilität. Ein neues Leben ohne Gewalt.

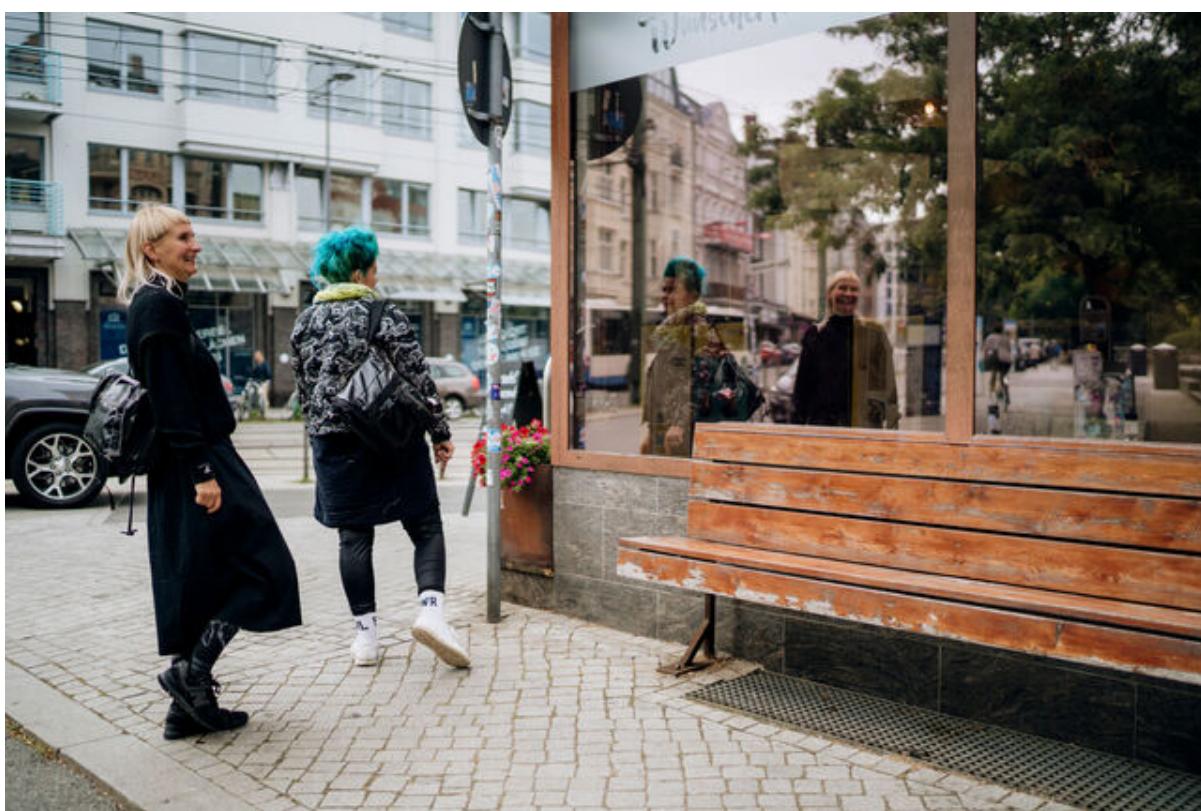
Ihre Spende ist ein Teil dieses Neuanfangs.

Sie trägt dazu bei, dass aus Angst wieder Vertrauen wird. Aus Unsicherheit Kraft. Aus dem ersten Schritt ein Weg.

Danke, dass Sie diesen Weg mit uns gehen.

Beratungsstelle SeLA - Selbstbestimmt Leben und Arbeiten

Weil Respekt nicht von der Förderung abhängen darf



Seit 2014 ist **SeLA** in Rostock ein sicherer Ort für Menschen in der Sexarbeit. Hier erhalten sie anonym und kostenfrei Unterstützung – von einem Team, das ihre Entscheidungen respektiert. Und dem sie nicht erklären müssen, warum sie den Weg gehen, den sie gehen.

Für viele ist SeLA deshalb der einzige Ort, an dem sie ohne Angst, ohne Bewertung und ohne Vorurteile sprechen können. Ein Ort, an dem sie als ganze Menschen gesehen werden.

Sexarbeit ist Teil unserer sozialen Realität. Menschen in der Sexarbeit haben das gleiche Recht auf Sicherheit, Selbstbestimmung und gute Arbeitsbedingungen wie alle anderen. Gemeinsam mit **STARK MACHEN e.V.** setzt sich SeLA für den Abbau von Stigma und Diskriminierung ein, für mehr Anerkennung und konkrete Verbesserungen im Alltag.



Wir unterscheiden klar:

- Sexarbeit ist eine freiwillige Dienstleistung zwischen Erwachsenen.
- Was nicht freiwillig ist, ist keine Sexarbeit, sondern sexualisierte Gewalt.

Und wir stehen an der Seite derjenigen, die Unterstützung brauchen.

Doch die Förderung der Hansestadt Rostock für SeLA ist seit drei Jahren eingefroren, während Kosten für Miete, Betrieb und Personal weiter

Oft hören die SeLA-Beraterinnen Sandra und Nadine „**Danke SeLA!**“.

Hinter diesem kleinen Wort steckt so viel mehr, was auf den ersten Blick verborgen ist: sofortige praktische Unterstützung in Notlagen wie kostenlose Arztbesuche oder Begleitungen zu Behörden. Das ‚Danke‘ steht aber auch für:

„Endlich kann ich über meine Arbeit sprechen, ihr hört zu und versteht.“
(SeLA-Klientin A. aus Ungarn)

Frauen wie A. werden von SeLA einige Zeit begleitet. Alle arbeiten im Rahmen der EU-Freizügigkeit hier selbstständig. Für sie ist SeLA eine verlässliche Anlaufstelle für alle Fragen rund um ihren Job in der Sexarbeit.

Ihre Spende sorgt dafür, dass dieses Verstehen, dieses Zuhören bleibt.

Dass dieses „Danke SeLA“ möglich bleibt.

Dass Unterstützung möglich bleibt – bei Arztbesuchen, Behördengängen, Fragen zur Selbstständigkeit oder Sorgen, die sonst niemand hört.

Und Sie schenken etwas, das man nicht in Zahlen messen kann: das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Ihre Unterstützung hilft uns, die Finanzierungslücke zu schließen, die Beratung zu sichern und weiterhin dort zu sein, wo wir gebraucht werden – ob im Gespräch, in der aufsuchenden Arbeit oder in Momenten, in denen Menschen einfach nur jemanden brauchen, der an ihrer Seite steht.

Mit Ihrer Hilfe bleibt das möglich. Vielen Dank.



Jetzt spenden für SeLA!



HALTestelle - Beratungsstelle für sexuell grenzverletzende Kinder

Ein Projekt, das wir uns nicht leisten können, zu verlieren



Sexuell grenzverletzendes Verhalten bei Kindern löst oft Scham, Unsicherheit und Sprachlosigkeit aus. Viele wissen nicht, wie sie reagieren sollen und noch weniger, was dahintersteckt. Dabei geht es um Kinder, die Grenzen überschreiten, weil ihre eigenen Grenzen überschritten wurden. Um Kinder, die Ohnmacht erlebt haben und nicht wissen, wohin mit ihren Gefühlen.

Sie sind keine Täter*innen. Und sie dürfen es auch nicht werden.

Was die HALTestelle tut

Die **HALTestelle** setzt genau hier an: Sie hilft, Gewaltkreisläufe frühzeitig zu durchbrechen und Kindern Wege in ein gewaltfreies, gesundes Miteinander zu zeigen.

Sie bietet ihnen einen geschützten Raum, in dem sie lernen können:
So fühlt sich eine Grenze an. So setze ich sie. So halte ich sie ein.



Denn fast immer steckt hinter übergriffigem Verhalten ein Kind, das selbst Unsicherheit, Angst oder Überforderung erlebt hat. Ein Kind, das Halt braucht – echte Orientierung, klare Grenzen, verlässliche Nähe.

Wenn Erwachsene sprachlos werden

Viele Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Fachkräfte wissen in solchen Momenten nicht weiter. Es fehlt an Wissen, Erfahrung und Sicherheit. Und ohne diese Grundlage wird schnelles, klares Handeln fast unmöglich. Darum berät die HALTestelle nicht nur Kinder, sondern auch ihr Umfeld: Schulen, Kitas, Jugendhilfe, Familien.

Sie gibt allen Beteiligten das, was sie dringend brauchen: Wissen, Sprache und Handlungssicherheit.

Prävention schützt vor Gewalt.

Und Prävention bedeutet: Kinder ernst nehmen, bevor es zu spät ist.

Eine Familie erzählt

Wir dachten, wir seien eine ganz normale Familie. – zwei Kinder, zwei Jobs, Alltag. Und dann erzählte unser Sohn etwas, das uns den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Er hatte eine Grenze überschritten – und wir wussten sofort: Das ist ernst. Und wir hatten keine Ahnung, was wir tun sollen.

Unser erster Weg führte zum Kinderarzt, der uns direkt an Fachleute verwies. So kamen wir zur HALTestelle.

Dort wurden wir nicht verurteilt. Niemand hat uns angeschaut, als wären wir schlechte Eltern.

Unser Sohn wurde nicht als „Täter“ abgestempelt.

Er wurde als das gesehen, was er ist: ein Kind, das Hilfe braucht.

In der HALTestelle lernte er, Gefühle zu benennen, Grenzen zu verstehen und anders zu handeln. Schritt für Schritt wurde aus Verwirrung Klarheit. Und wir Eltern lernten, wie wir ihm Halt geben können, ohne zu verharmlosen und ohne ihn fallen zu lassen.

Es war eine harte Zeit. Sicherheitspläne, viele Gespräche, viele Tränen. Wir wollten beide Kinder schützen: das eine, das verletzt wurde, und das andere, das nicht zu dem Menschen werden soll, vor dem man sich fürchtet.

Heute sehen wir, wie sehr sich unser Sohn verändert hat.

Er wirkt sicherer, ruhiger, kann wieder lachen.

Und wir als Eltern haben das Gefühl: Wir schaffen das. In unserer Familie ist wieder etwas Ruhe eingekehrt.

Und das verdanken wir ganz wesentlich der HALTestelle. Ohne sie hätten wir diesen Weg nicht geschafft.

Mit der **HALTestelle** betreten wir seit 2022 in

Rostock und auch in M-V Neuland in der

Reichsstraße 10 in Schwerin.



STARKER SOZIALFOND

Wenn Hilfe direkt bei den Betroffenen ankommen soll



Schnelle Unterstützung, wenn kein anderer da ist.

Es gibt Momente, in denen Menschen dringend Hilfe brauchen. Nicht irgendwann, nicht nach Formularen, nicht nach Prüfverfahren. Sondern jetzt. Genau dafür gibt es unseren [Sozialfond](#).



Er wurde 2015 zum 25-jährigen Jubiläum von STARK MACHEN gegründet – mit 2.569 €, die damals gespendet wurden. Seitdem ist er zu etwas geworden, das wir uns aus unserer Arbeit nicht mehr wegdenken können: ein kleiner Rettungsanker für Menschen, die von Gewalt betroffen sind und schnelle, unbürokratische Hilfe benötigen.

Und das Wichtigste:

Jeder Euro kommt direkt bei den Betroffenen an.

Wenn ein Leben zusammenbricht und trotzdem weitergehen muss

Viele unserer Klient*innen stehen nach der Trennung oder nach Gewalt ohne finanzielle Absicherung da. Manche dürfen nicht aufs gemeinsame Konto zugreifen. Andere haben durch die Gewalt ihre Arbeit verloren oder müssen Hals über Kopf ausziehen.

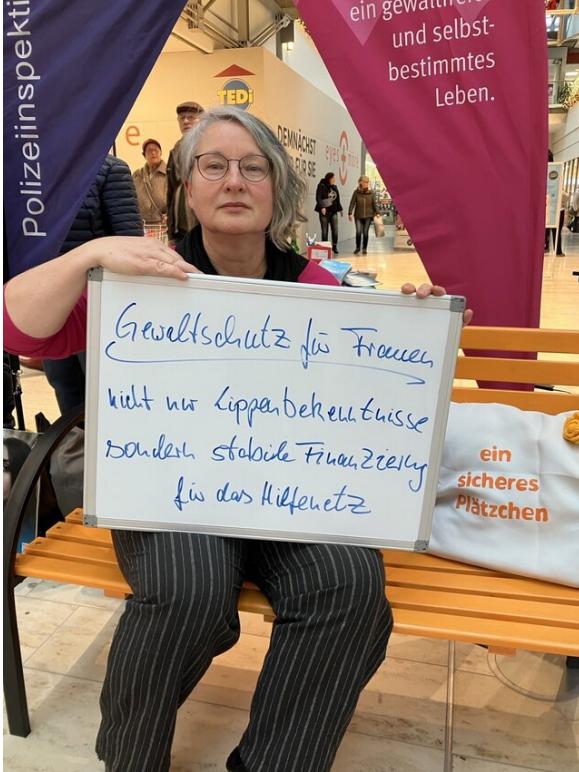
Der Sozialfond hilft dort, wo andere Systeme versagen oder zu lange brauchen:

- 300 €, damit eine Mutter ihr Kind nach der Trennung versorgen kann
- 30 €, damit jemand überhaupt zu unserer Beratungsstelle kommen kann
- 300 €, um einen schnellen Umzug möglich zu machen
- 1.700 € Darlehen, damit in der neuen Wohnung eine Küche steht
- 400 € für Arbeitskleidung, Alltagskleidung und einen Drucker, um endlich wieder ein eigenes Leben aufbauen zu können
- 200 € für die Nebenkosten einer Mutter-Kind-Kur
- 300 €, damit eine Ernährungsberatung fortgesetzt werden kann, die von der Krankenkasse nicht vollständig übernommen wird
- 152 € für Gerichtskosten
- ...



Rückblick Anti-Gewalt-Wochen

Ein sicheres Plätzchen - Stralsund



Am 20. November 2025 fand im STRELAPARK Stralsund unsere Mitmach-Aktion „Ein sicheres Plätzchen“ statt. Den ganzen Tag über nahmen sich Menschen Zeit, innezuhalten, mit uns ins Gespräch zu kommen und ein sichtbares Zeichen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen* zu setzen.

Gemeinsam mit der Interventionsstelle Stralsund, dem Frauenschutzhause Stralsund, der Präventionsbeauftragten der Polizeiinspektion Stralsund, der MISS Beratungsstelle und dem Weißen Ring ist eine Aktion entstanden, die deutlich macht, wie wichtig Solidarität und ein sichtbares Hilfennetz im öffentlichen Raum sind.

Wir haben viele berührende Gespräche geführt und erlebt, wie niedrigschwellige Aktionen große Wirkung entfalten. Viele Besucher*innen formulierten Statements gegen Gewalt, erzählten ihre Geschichten oder fragten, wie sie helfen können. Auch Vertreter*innen aus Politik und Gesellschaft nahmen Platz und setzten ein klares Zeichen.

Für alle, die nicht dabei sein konnten

Der NDR war vor Ort und hat über unsere Aktion berichtet.

Hier könnt ihr den Beitrag nachschauen.



Ein Licht für jede Frau - Rostock



Auch Anke Symanzik vom Rostocker Kriminalkommissariat zeigte, wie vielschichtig häusliche Gewalt ist – und dass sie in allen Lebensbereichen vorkommt.

Und Stadtteilmanagerin Dr. Carolin Hannert betonte die Bedeutung von Nachbarschaften und Stadtteilen, in denen Menschen sich gegenseitig schützen und hinsehen:
„Wir alle zusammen können den Kreislauf der Gewalt durchbrechen.“

An diesem Abend stand im Licht, was viel zu oft im Schatten bleibt.
Wir wollen ein gewaltfreies, selbstbestimmtes Leben für alle Menschen – ohne Angst, ohne Schweigen, ohne Gewalt.
Und wir erinnern uns daran, dass Veränderung nur gelingt, wenn wir gemeinsam hinsehen, aufstehen und handeln.
Für jede Frau*. Für jedes Mädchen*.

Am 25. November 2025, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen*, haben wir auf dem Doberaner Platz 1.567 Lichter entzündet – eines für jede Frau* und jedes Mädchen*, die 2024 wegen häuslicher oder sexualisierter Gewalt Schutz und Hilfe in unseren Rostocker Einrichtungen in Anspruch genommen hat.

1.567 Lichter. 1.567 Leben. 1.567 Gründe, hinzusehen, aufzustehen und zu handeln.

In den Redebeiträgen stand insbesondere die oft unsichtbare psychische Gewalt im Mittelpunkt. Susann Christoph (BeLa Rostock) machte deutlich, wie viele Betroffene an sich zweifeln, weil sie „keine blauen Flecken“ haben:
„Ein blauer Fleck verschwindet – ein zerstörtes Selbstwertgefühl nicht.“



Fotos: Stefanie Auer @humanfotografie

Ausführlichere Berichte zu dem Anti-Gewalt-Wochen findet ihr auch auf [unserer Website](#).



Gemeinsam stark

Ihre Unterstützung zählt

Unsere Arbeit ist nur möglich, weil Menschen wie Sie hinsehen, handeln und solidarisch bleiben. Gewalt endet nicht von allein, aber gemeinsam können wir Wege in Sicherheit, Selbstbestimmung und ein neues Leben ermöglichen.

Spenden Sie an STARK MACHEN

Wenn Sie sich nicht entscheiden können, welches Projekt Sie unterstützen möchten – weil alle wichtig sind – können Sie einfach direkt an STARK MACHEN e.V. spenden.

Wir setzen Ihre Spende genau dort ein, wo sie im Moment am dringendsten gebraucht wird.

Ihre Spende direkt an STARK MACHEN!



Zum Schluss ein Dank von Herzen

Zum Ende dieses bewegten Jahres möchten wir uns bei Ihnen allen bedanken: für Ihre Solidarität, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre offenen Ohren, Ihre Nachrichten, Ihre Spenden und all die kleinen und großen Gesten, die unsere Arbeit tragen.

Jede Unterstützung, wirklich jede, macht einen Unterschied für die Menschen, die sich an uns wenden.

Danke, dass Sie an unserer Seite stehen.

Wir wünschen Ihnen eine geruhsame Adventszeit, wunderschöne Weihnachten und einen friedlichen, starken Start ins neue Jahr.

Möge 2026 ein Jahr werden, in dem wir gemeinsam weiter hinsehen, aufstehen und handeln.
Für ein Leben frei von Gewalt.



erscheint im Januar 2026. Alle **bisherigen Newsletter** finden sich unter Service auf unserer Internetseite. Gern könnt Ihr unsere Informationen teilen oder STARK MACHEN e.V. weiter empfehlen.



Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



STARK MACHEN

Gemeinsam für ein gewaltfreies
und selbstbestimmtes Leben.

Impressum:

Newsletter STARK MACHEN, Redaktion: Morgan Varbelow, e-mail: morgan.varbelow@stark-machen.de
STARK MACHEN e.V. Ernst-Haeckel-Str. 1 18059 Rostock
V.i.S.d.P. Ulrike Bartel, Geschäftsführerin STARK MACHEN e.V., Ernst-Haeckel-Str. 1, 18059 Rostock



STARK MACHEN e.V., Ernst-Haeckel-Straße 1, 18059 Rostock

kontakt@stark-machen.de, 0381 440 30 77

Copyright 2025

[Webansicht / Webview](#)

[Abmelden / Unsubscribe](#)