



NEWSLETTER

STARK MACHEN e.V. | Januar 2026

Liebe Leser*innen, Wegbegleiter*innen und Interessierte,

The same procedure as every year – einem aktionsreichen, inspirierenden November folgt ein Dezember, in dem man – oft mit mäßigem Erfolg – noch all die offenen Dinge von der Jahresliste schaffen will, bevor es in die Feiertage geht. Und dann beginnt das neue Jahr genauso arbeitsreich, wie das alte aufgehört hat. Für uns heißt das: Statistiken auswerten, Finanzen abrechnen, Jahresberichte schreiben – und vor allem den OBR vorbereiten. Die weltweite Tanzaktion OneBillionRising am 14.02. ist inzwischen für uns neben dem 25. November und dem 8. März der wichtigste Aktionstag im Jahr, um auf geschlechtsspezifische Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam zu machen. In Rostock folgen wir dieser Tradition nun schon seit 2015; und in der wunderschönen Hansestadt Stralsund feiern wir mit der Aktion in diesem Jahr Premiere. Hier im Newsletter gibt es alle wichtigen Infos und Termine dazu. Kleiner Geheimtipp von mir: die Trainingstermine im Vorfeld, die unsere Kolleg*innen und Ehrenamtlichen organisieren. Allein diese eine Stunde Tanzen in der (Frauen)Gruppe lässt schon die gemeinsame Kraft und Freude spüren, die dann am 14.02. zu einem öffentlichen Moment der Stärke, der Solidarität und der Verbundenheit wird. Empowerment pur!

Ebenfalls hier im Newsletter wollen wir noch einen kurzen Blick auf das letzte Jahr werfen: Das Jahr 2025 in Zahlen. Neben der immer größer werdenden Zahl an Betroffenen, die wir unterstützen konnten, waren wir sehr beeindruckt von der Spendenbereitschaft, die unserem SpendenNewsletter im Dezember folgte. Aber auch schon in den Monaten davor war zu spüren, dass Sie, dass Ihr unsere Arbeit so wichtig und unterstützenswert findet. Wir verneigen uns in tiefer Dankbarkeit. Neben der finanziellen Sicherheit für viele unserer Projekte zeigt uns dies, dass wir auf dem richtigen Weg sind und dass wir nicht allein sind. In diesem Sinne: One Billion Rising – Eine Billion erhebt sich!

Ihre Ulrike Bartel

ONE BILLION RISING

2026

Women on Fire – Ni una menos

Fotos: Stefanie Auer @humanfotografie



Am 14.02.26 beteiligen wir uns erneut an der weltweiten Tanzaktion **One Billion Rising**. Gemeinsam mit vielen Engagierten setzen wir in Rostock und Stralsund ein sichtbares Zeichen gegen patriarchale Gewalt an Frauen und Mädchen. **One Billion Rising** ist für uns seit vielen Jahren ein wichtiger Moment des Empowerments, der Ermutigung und der öffentlichen Solidarität. Es geht darum, Gewalt sichtbar zu machen, Betroffenen den Rücken zu stärken und gemeinsam zu sagen:

Ni una menos - Nicht eine weniger.

One Billion Rising ist eine weltweite Bewegung gegen patriarchale Gewalt an Frauen und Mädchen. Sie wurde 2012 von der US-amerikanischen Schriftstellerin und Aktivistin V (früher Eve Ensler) ins Leben gerufen und findet jedes Jahr am 14. Februar statt. Der Name bezieht sich auf die Schätzung, dass weltweit etwa eine Milliarde Frauen und Mädchen im Laufe ihres Lebens Gewalt erleben.

Das Motto in **Deutschland 2026** lautet „**NI UNA MENOS – WOMEN ON FIRE**“ und verbindet Wut, Entschlossenheit und Hoffnung zu einem kraftvollen Aufruf zum Handeln. Tanz ist dabei bewusst gewählte Protestform: Er bringt Körper in Bewegung, nimmt öffentlichen Raum ein und macht Solidarität sichtbar. **One Billion Rising** ermutigt Menschen weltweit, gemeinsam aufzustehen, sich zu vernetzen und Gewalt nicht länger hinzunehmen.

One Billion Rising in Stralsund



Am 14.02.26 findet One Billion Rising erstmals in Stralsund statt. Der Start ist um 14 Uhr am Olof-Palme-Platz, anschließend geht es durch die Stadt zum Alten Markt.

- 🕒 Samstag, 14.02.26
- 🕒 14:00 Uhr, Olof-Palme-Platz
- 🕒 14:30 Uhr, Ossenreyer
Straße
- 🕒 15:00 Uhr, Alter Markt
- 🕒 Pinke Accessoires

An allen drei Orten laden wir zum gemeinsamen Tanzen und Mitmachen ein.

Als gemeinsames Erkennungszeichen tragen wir **pinke Accessoires**. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Näher*innen, Stricker*innen sowie den Spender*innen von Stoff und Wolle. Ein Dankeschön auch an die Stralsunder Werkstätten, die fleißig beim Nähen geholfen haben. Gern können auch pinke, orangene oder rote Tücher zum Tanzen mitgebracht werden.

Zur Vorbereitung finden offene Tanztrainings statt, angeleitet von Performe[d]anc e.V., um die Tanzchoreografie gemeinsam einzustudieren. Die Termine dazu findet ihr auf unserer Website.

Die Aktion ist eine gemeinsame Veranstaltung von STARK MACHEN e.V. und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vorpommern-Rügen, unterstützt vom DGB Nord und dem Kreissportbund Vorpommern-Rügen. Gefördert wird sie durch den Landesrat für Kriminalitätsvorbeugung M-V.

**Wir freuen uns auf ein starkes erstes One Billion Rising in Stralsund.
Kommt vorbei und setzt gemeinsam mit uns ein Zeichen.**

One Billion Rising in Rostock



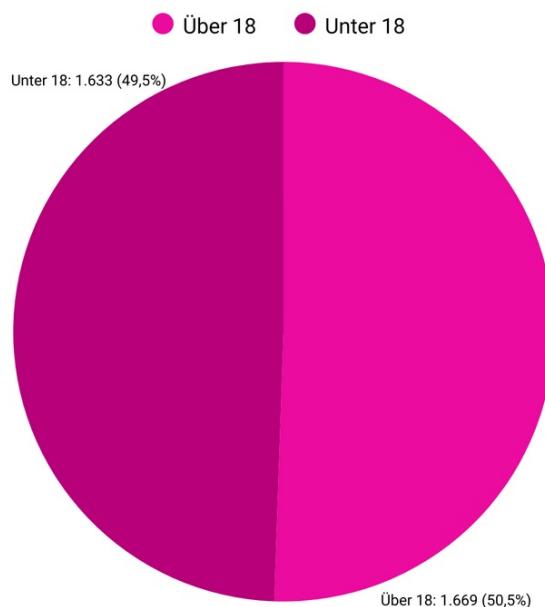
Unser Jahr 2025 in Zahlen

Was wäre ein neues Jahr ohne einen Blick zurück?

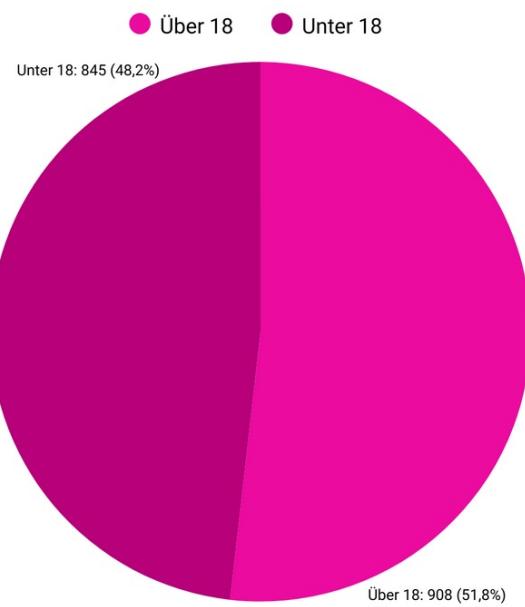
Die Zahlen in den Grafiken zeigen, wie viele Menschen wir 2025 beraten, begleiten und unterstützen konnten. Darauf sind wir sehr stolz. Aufgeschlüsselt sind die Zahlen nach Alter und Regionen. Wenn Sie sich genauer über die Arbeit unserer Einrichtungen im letzten Jahr informieren möchten - in Kürze veröffentlichen wir die [Jahresberichte wieder auf unserer Homepage](#).

Klient*innenzahlen 2025

Region Rostock



Region Vorpommern-Rügen



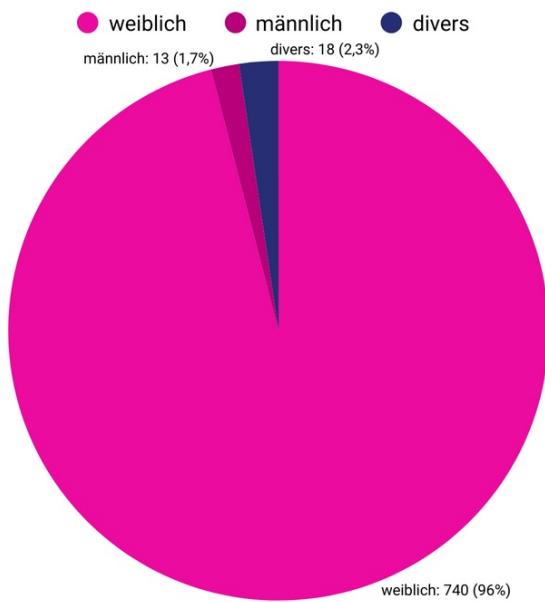
Die Klient*innenzahlen aus den Regionen Rostock und Stralsund zeigen, wie hoch der Unterstützungsbedarf im Jahr 2025 war. Der Großteil der ratsuchenden Personen waren volljährige Frauen, zugleich haben wir auch Männer, Menschen anderen Geschlechts, sowie Kinder und Jugendliche unterstützt.

Sorge bereitet uns u.a. die hohe Zahl der von häuslicher Gewalt mitbetroffenen Kinder. In beiden Regionen wurden uns im letzten Jahr 2.174 Kinder bekannt, die die Partnerschaftsgewalt miterlebt haben und Hilfe benötigen, um das Erlebte zu verarbeiten. Aber aufgrund von begrenzten personellen Ressourcen mussten wir in den Interventionsstellen Rostock und Stralsund immer wieder das Angebot der Kinder- und Jugendberatung aussetzen, in Rostock sogar für 6 Monate.

Hier wird deutlich, dass Gewalt nie nur Einzelne betrifft, sondern ganze Familien. Um den Generationenkreislauf von Gewalt zu durchbrechen, bedarf es frühzeitiger Unterstützung und verlässliche Hilfsangebote.

(Hinweis: Zahlen von WoLeNa und SeLA sind nicht enthalten; für SeLA folgt eine eigene Auswertung, WoLena unterstützt nur Menschen, die bereits in anderen Einrichtungen von uns als Klient*innen geführt werden.)

SeLA Anzahl der Kontakte 2025

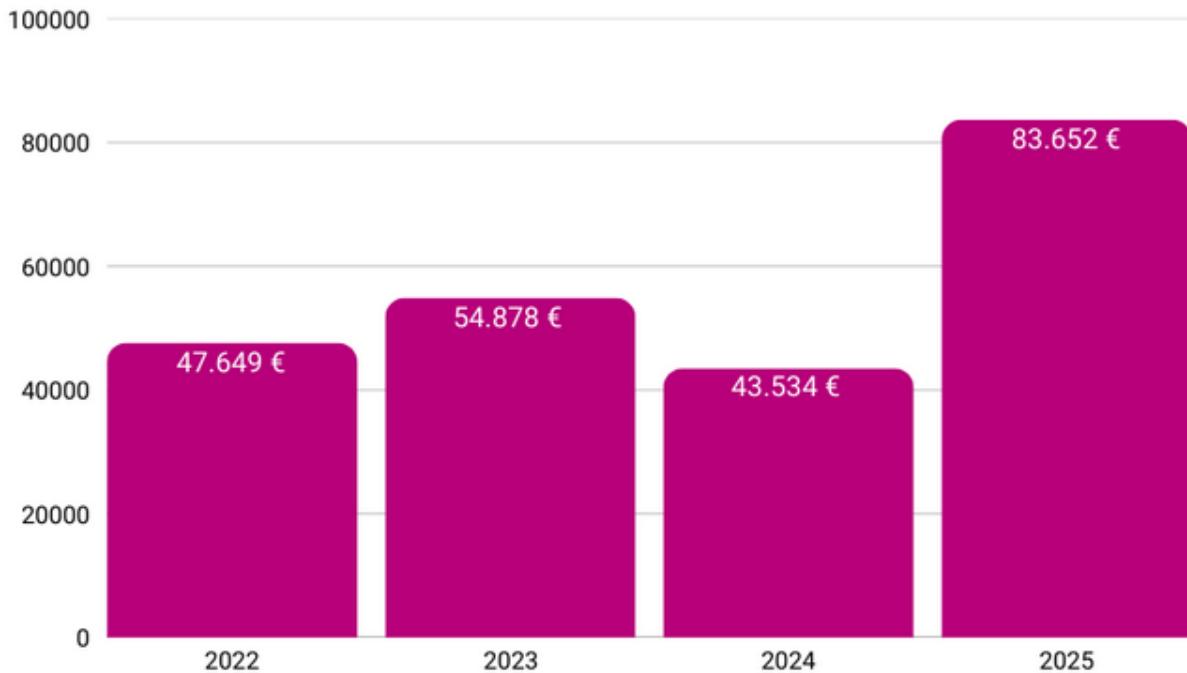


Für unsere Beratungsstelle **SeLA - für Menschen in der Sexarbeit** haben wir die Zahlen gesondert ausgewertet. Die Grafik zeigt die vielfältigen Kontakte zwischen unseren Beraterinnen und Sexarbeiter*innen im Jahr 2025 - sei es bei der aufsuchenden Arbeit, wo es häufig zu Spontanberatungen kommen kann oder geplant in der Beratungsstelle.

Im letzten Jahr konnten wir 26 neue Klientinnen bei SeLA begleiten. Insgesamt fanden 535 Beratungen statt. Diese Zahlen verdeutlichen, wie kontinuierlich und intensiv die Begleitung ist und wie wichtig ein verlässliches, niedrigschwelliges Angebot für Menschen in der Sexarbeit bleibt.

Unser Spendenjahr 2025

Spendenübersicht 2022-2025



Danke an alle Spender*innen, die unsere Arbeit 2025 möglich gemacht haben.

Mit großer Dankbarkeit und echter Freude blicken wir auf ein beeindruckendes Spendenaufkommen im vergangenen Jahres – ein Zeichen der Verbundenheit, das uns tief bewegt.

Und es macht uns bewusst, dass die Not der gewaltbetroffenen Menschen immer mehr gesehen und unser Engagement immer öfter und breiter unterstützt wird – sei es mit einem Dauerauftrag von 15 €/Monat, einer Geburtstags-Sammelspende von 1.022 € oder einer einmaligen Spende von 2.500 €.

2025 konnten wir insgesamt 83.652,11 € an Spendengelder verbuchen. Hinzu kommen zwei Großspenden über 50.000 € von der Dohle-Stiftung und über 10.000 € von der Sparkasse Vorpommern – Beides, um die Riesenfinanzlücke im Frauenschutzhause Stralsund 2025 zu schließen.

Gleichzeitig zeigt der Blick auf die vergangenen Jahre auch, dass die Spendenbereitschaft insgesamt wächst, besonders dann, wenn wir Fundraising strategisch angehen. Das wird zukünftig immer bedeutender werden. Spenden helfen uns, zurückgehende öffentliche Zuwendungen und steigende Kosten abzufedern sowie die geforderten Eigenmittel bei unseren Projekten aufzubringen. Und Spenden helfen uns auch, unsere Angebote für gewaltbetroffene Menschen bedarfsgerecht weiter oder neu zu entwickeln – ganz unabhängig von staatlichen Fördertöpfen.

Ihre Unterstützung hilft uns also, dort zu helfen, wo die Hilfe dringend gebraucht wird.

Unsere Termine im Februar

02.02.26, Rostock, Angehörigengruppe von Betroffenen sexualisierter Gewalt

03.02.26, Rostock, Offener Gesprächskreis für von Gewalt betroffene Frauen mit einer Suchtproblematik

03.02.26, Rostock, Gesprächskreis für Frauen nach sexualisierter Gewalterfahrung

03.02.26, Güstrow, Tanztraining für One Billion Rising

04.02.26, Rostock, Tanztraining für One Billion Rising

04.02.26, Güstrow, Tanztraining für One Billion Rising

11.02.26, Rostock, Tanztraining für One Billion Rising

13.02.26, Stralsund, Tanztraining für One Billion Rising

14.02.26, Rostock, ONE BILLION RISING

14.02.26, Stralsund, ONE BILLION RISING

17.02.26, Rostock, Offener Gesprächskreis für von Gewalt betroffene Frauen mit einer Suchtproblematik

17.02.26, Rostock, Gesprächskreis für Frauen nach sexualisierter Gewalterfahrung

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!

Der nächste Newsletter

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



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 2026

[Webansicht / Webview](#)

[Abmelden / Unsubscribe](#)