

BellZETT

*Schön
stark*

Jahresbericht 2024





Inhalt

1	Einleitung	3
2	Vision und Ansatz 2.1 Gegenstand des Berichtes	4
3	Das gesellschaftliche Problem Geschlechtssensible Gewaltprävention / Frauen* mit sog. Behinderung / Förderung von älteren Frauen* / Kinder und Jugendschutz / Sport und Bewegungszentrum	5
4	Unsere Lösungsansätze	7
5	Finanzierung, Angebote und Zielgruppe Gewaltprävention / Bewegung / Projekte / Leistungsvertrag / Fortbildungen / Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit	8
6	Wirkung auf Zielgruppen	15
7	Berichte der Teamfrauen Simone Franz / Katja Bordukat / Katja Schierbaum / Jessica Korte / Mira Tkacz / Katja Kolodzig / Jutta Schade / Elena Liebelt / Clara Steiner / Claudia Engster / Silke Korn	16
8	Organisationsstruktur	23
9	Veranstaltungen rund um das Jubiläum	24
10	Vernetzung Partner*innen, Kooperationen & Netzwerke, Mitgliedschaften	26



Katja Kolodzig, Mira Tkacz, Claudia Engster, Elena Liebelt, Simone Franz, Clara Steiner, Katja Bordukat, Jessica Korte, Katja Schierbaum, Jutta Schade (v.l.n.r.)

Liebe Leserinnen* und Leser,

2024 war für uns ein ganz besonderes Jahr: Das BellZett feierte sein 40-jähriges Jubiläum!

Vier Jahrzehnte voller Engagement, Bewegung, Begegnungen und vor allem voller Arbeit für eine geschlechtergerechte und gewaltfreie Gesellschaft – darauf sind wir stolz!

Dieser Jahresbericht gibt einen Einblick in unsere Projekte, Aktionen und Veranstaltungen des vergangenen Jahres. Er zeigt, was wir gemeinsam erreichen konnten und wofür wir auch in Zukunft stehen.

All die Erfahrungen, Erlebnisse und gemeisterten Herausforderungen, auf die das BellZett zurückblicken kann, zeichnen sich in unserer Vereinsgeschichte ab. Konstant geblieben ist, dass wir uns immer weiterentwickelt haben und

weiterentwickeln werden. Der Verein hat bereits zahlreiche Krisen gemeistert, und gesellschaftliche sowie politische Entwicklungen der letzten Zeit machen deutlich, wie wichtig es ist, feministische Räume zu beleben und zu schützen. Wir bleiben motiviert und entschlossen, unsere Ziele weiter zu verfolgen.

Wichtig ist uns auch, diesen Bericht zu nutzen, um Danke zu sagen – an all unsere Unterstützer*innen und Helfer*innen, auf die wir angewiesen sind. Wir freuen uns auf die bevorstehenden Jahre und wünschen viel Spaß beim Lesen.

Das BellZett Team

2 Vision und Ansatz

Schönheit ist die Bewegung eines angstfreien Körpers!

Das BellZett ist ein gemeinnütziger Verein, gegründet 1984 als »Selbstverteidigung für Frauen e. V.«. Heute ist das BellZett eine Fachinstitution für gendersensible Gewaltprävention und Bewegung. Seit 40 Jahren engagieren wir uns mit dem Ziel, Gewalt gegen Mädchen* und Frauen* vorzubeugen sowie Mädchen* und Frauen* so zu stärken, dass sie selbstbewusst ihre Welt erobern können. Der Gewalt wollen wir bereits an ihren Wurzeln begegnen und setzen deshalb auf geschlechtersensible Gewaltprävention.

Unser Leitbild: Wir wollen Gesellschaft bewegen und gestalten. Wir haben die Vision von einer gewaltfreien Gesellschaft, in der alle Menschen selbstverständlich frei und gleichgestellt leben, ungeachtet ihres Geschlechts, ihres Alters, ihres kulturellen Hintergrunds, ihrer sexuellen Orientierung und ihrer sozialen Herkunft und mit all ihren unterschiedlichen geistigen, psychischen und körperlichen Fähigkeiten.

Frauenparteiliches Denken prägt unsere Arbeit und zugleich basieren unsere Konzepte auf dem Wissen, dass Geschlechter sozial konstruiert sind.

Unsere Überzeugung ist, dass Körperbewusstsein und ein bewegter Geist einen guten Schutz vor Gewalt und Machtmissbrauch bieten und die beste Investition für die Stärkung der eigenen Persönlichkeit sind. Bewegung steht im Zentrum unserer Arbeit – ist Ausgangspunkt und Ziel. In unserer Bewegungsarbeit verbinden wir Leichtigkeit und Freude mit Achtsamkeit und Kraft. Lernen durch Bewegung stärkt die Resilienz und Selbstwirksamkeit. In der Vielfalt unserer Angebote spiegelt

sich die Vielfaltigkeit der Teilnehmerinnen* wider. Aus dieser Haltung heraus und aus der Reflexion der praktischen Arbeit entwickeln wir unsere Konzepte zielgruppenorientiert und mit systemischem Blick. Auf diese Weise begegnen wir den sich ständig verändernden Lebensbedingungen in der Gesellschaft. Für uns steht eine nachhaltig wirksame Gewaltprävention auf drei Säulen: Neben der Stärkung der Persönlichkeit gehören auch die Einbeziehung und Qualifizierung des Umfeldes und die politische Arbeit und Vernetzung dazu.

2.1

Gegenstand des Berichtes

Uns ist es ein Anliegen, mit diesem Bericht zu zeigen, was das BellZett ist, was wir wollen und wie wir dies umsetzen. Da das Jahr 2024 durch das 40-jährige Jubiläum ein ganz besonderes Jahr war, möchten wir diesen Anlass auch in diesem Bericht festhalten.

Wir beginnen damit **Vision und Ansatz** des BellZett vorzustellen. Um zu zeigen aus welchem Grund das BellZett mit seinem gewaltpräventiven Ansatz von so einer großen Wichtigkeit ist, erläutern wir **das gesellschaftliche Problem**, welches unserem Vorhaben zugrunde liegt. Konkretisieren möchten wir dies anschließend anhand einiger unserer Satzungszwecke. Um zu zeigen wie wir das angehen wollen, beschreiben wir anschließend **Lösungsansätze**, die Grundlage unserer pädagogischen Arbeit sind. Um für Leser*innen einen Einblick in das tatsächliche Geschehen unseres Vereins zu bieten, enthält das

nächste Kapitel, eine Darstellung der **Zielgruppe**, die vom BellZett erreicht wird, der **Angebote**, die diese wahrnehmen und schließlich wie die **Finanzierung** unseres Vereins aussieht. Somit können wir sichtbar machen, wie viele Menschen tatsächlich von uns im Jahr 2024 erreicht werden konnten.

Anschließend wollen wir die **Wirkung auf unsere Zielgruppe** belegen. Dies tun wir, indem wir die Wirkung des BellZett anhand der Wirkungstreppe des Phineo Prinzips¹ aufzeigen und Rückmeldungen, die wir von Teilnehmenden bekommen haben festhalten.

Um das BellZett wirklich kennenzulernen und zu verstehen, braucht es die Stimmen des BellZett Teams. Dazu haben wir Interviews durchgeführt und die daraus entstandenen **Berichte** hier abgedruckt, in denen die **Teamfrauen*** ihre Arbeit und ihre Motivationen vorstellen.

Zusätzlich erklären wir die **Organisationsstruktur** des Vereins, um einen Einblick in das Alltagsgeschehen und die vielfältigen mitwirkenden Personen zu erzielen. Anschließend stellen wir die **Jubiläumsveranstaltungen** vor, die das Jahr 2024 zu so einem besonderen Jahr gemacht haben.

Schließlich wollen wir einmal Danke sagen, an alle **Partner*innen, Kooperationen & Netzwerke und Mitgliedschaften**, die ebenfalls eine Erwähnung in diesem Bericht verdient haben und die das BellZett mit ihrem Engagement zu dem Ort machen, der es ist.

3 Das gesellschaftliche Problem

Neben unserem grundsätzlichen Ziel einer gewaltfreien Gesellschaft haben die Angebote im BellZett im Kern das Ziel, vor (sexualisierter) Gewalt zu schützen. Die aktuellen Anstiege von Gewalt gegen Frauen* zeigen deutlich, dass Angebote, die dazu beitragen, Frauen* vor Gewalt zu schützen, notwendig sind und zunehmend an Bedeutung gewinnen. Somit ist auch die Arbeit des BellZett wichtiger denn je.

So zeigt sich, dass Vorfälle von Gewalt gegen Frauen* in Form von häuslicher Gewalt, sexualisierter Gewalt, digitaler Gewalt und Menschenhandel im Vergleich von 2022 zu 2023 zugenommen haben².

Auch politische Entwicklungen in Deutschland und weltweit (zum Beispiel der Rechtsruck in Deutschland oder die politische Lage in den USA) machen deutlich, dass feministische Orte weiterhin gestärkt werden müssen. Die feministische Arbeit des BellZett findet auf Grundlage der Satzungszwecke statt, von denen wir einige in diesem Bericht erläutern möchten.

3.1 Geschlechtssensible Gewaltprävention

Hintergrund unserer Arbeit ist das Wissen über geschlechtsspezifisches Gewaltvorkommen und -erleben sowie die Rolle, die Sozialisation und Geschlechterrollen dabei spielen. Weibliche Wut wird hier thematisiert, und Unbequemsein ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Nicht zuletzt sollen die Teilnehmenden in den Kursen Solidarität und Austausch erfahren, damit sie spüren, dass sie mit

ihren eigenen Erlebnissen nicht allein sind und Gemeinschaft eine Quelle der Stärke sein kann.

3.2 Frauen* mit sog. Behinderung

Frauen* mit sogenannter Behinderung erleben zwei- bis dreimal so häufig sexualisierte Gewalt wie Frauen* ohne Behinderung³. Sie sind damit besonders häufig von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen und stellen eine besonders schützenswerte Gruppe dar.

Häufig erfahren die Belange von Frauen* mit Behinderung gesellschaftlich zu wenig Aufmerksamkeit, sodass es dem BellZett ein besonderes Anliegen ist, ihnen eine Stimme zu verleihen.

3.3 Förderung von älteren Frauen*

Auch Frauen* höheren Alters fehlt es häufig an gesellschaftlicher Sichtbarkeit, und soziale Teilhabe ist ihnen zunehmend erschwert. Die Unterschiede in der Rentenauszahlung im Vergleich zu männlichen Personen desselben Alters sind weiterhin erheblich. Studien zeigen zudem, dass diese Personengruppe besonders häufig von Einsamkeit betroffen ist. Zusätzlich zeigt sich, dass die Pflege von Angehörigen für viele Frauen* höheren Alters eine Herausforderung darstellt⁴. Angebote, die Bewegung und soziale Teilhabe vereinen, ermöglichen es, Frauen* auch im höheren Alter dabei zu unterstützen, selbstbestimmt und eigenständig zu leben.

¹ Quelle: Kurz, Bettina; Kubek (2021): Kursbuch Wirkung. Das Praxishandbuch für alle, die Gutes noch besser tun wollen. 6., überarb. Auflage, Berlin: PHINEO gemeinnützige AG.

² Quelle: Bundeskriminalamt (Hrsg.) (2023): Bundeslagebild 2023. Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten. Online: URL: https://www.bka.de/SharedDocs/Kurzmeldungen/DE/Kurzmeldungen/241119_BLBStraftatengegenFrauen2023.html

³ Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012): Lebenssituation und Belastung von Frauen mit Beeinträchtigung und Behinderung in Deutschland. Online: URL: <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/lebenssituation-und-belastungen-von-frauen-mit-beeintraechtigungen-und-behinderungen-in-deutschland-80576>

⁴ Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2025): Neunter Altersbericht. Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen. Online: URL: <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/neunter-altersbericht-alt-werden-in-deutschland-252680>

3.4

Kinder und Jugendschutz

Geschlechtsspezifische Rollenbilder sowie Ungleichbehandlungen werden vor allem in Kindheit und Jugend geprägt und können direkte Auswirkungen auf den Handlungsspielraum von Mädchen* haben. Die Bedarfe an persönlichkeitsstärkenden Angeboten für Mädchen* sind nach wie vor sehr hoch. Bereits Mädchen* im Vorschulalter haben Stress, psychische Probleme und zeigen Suchtverhalten bei der Nutzung von digitalen Medien.

Auffällig ist die Zunahme von Mädchen* mit besonderen Förderbedarfen. Bezugspersonen und die Mädchen* selber berichten vermehrt von Stress-Symptomen und depressiven Verstimmungen bis hin zu psychischen Einschränkungen. Essstörungen bei Mädchen* im Grundschulalter nehmen ebenfalls deutlich zu. Zudem nehmen Grenzüberschreitungen im Netz, Cybergrooming und Mobbing zu und stellen eine wachsende Herausforderung für Mädchen*, Eltern und Bezugspersonen dar. Dazu kommt, dass gerade auf Social Media vermehrt rechtsextreme Hetze, antifeministische Positionen und Falschinformationen vertreten sind, die eine Gefahr für Kinder und Jugendliche darstellen.

Geschlechtsspezifische Gewaltprävention hat außerdem das Ziel, Mädchen vor der Erfahrung von sexualisiertem Kindesmissbrauch zu schützen⁵.

3.5

Sport und Bewegungszentrum

Frauen* und Mädchen* sind im Sport mit besonderen Herausforderungen konfrontiert.

Sie erfahren in vielen Sportbereichen weniger Förderung als männliche Personen und erleben häufiger Gewalt in Form von Machtmissbrauch. Historisch gesehen stießen Frauen* im Sport konstant auf Widerstände und Ausgrenzungen. Oft wurde ihnen der Zugang zu Vereinen, Wettkämpfen und sogar zu bestimmten Sportarten verweigert. Noch immer werden sportliche Leistungen von Frauen* als Unterkategorie des Männersports verstanden, was sich unter anderem in ungleicher Bezahlung und geringer Sichtbarkeit widerspiegelt. Während sich der gesellschaftliche Diskurs im Männersport meist um Ergebnisse, Rekorde oder strittige Schiedsrichter*innen Entscheidungen dreht, wird bei Sportlerinnen* noch immer viel zu oft das Äußere in den Vordergrund gestellt – sei es die Frage nach Make-up, die Diskussion über zu körperbetonte oder angeblich nicht ausreichend körperbetonte Kleidung (siehe Beachvolleyball) oder gar die Forderung nach Offenlegung hormoneller Werte, oftmals ohne die betroffene Athletin* überhaupt bei ihrem Nachnamen nennen zu können.

⁵Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024): 17. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe. Online. URL: <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/17-kinder-und-jugendbericht-244628>

4 Unsere Lösungsansätze

In unseren Kursen versuchen wir, diesen ganzen Problemen mit Prävention entgegen zu wirken. Dazu setzen wir auf eine Mischung von Persönlichkeitsstärkung und Selbstverteidigungstechniken. Um unsere Arbeit etwas konkreter darstellen zu können, wollen wir zwei pädagogische Grundsätze vorstellen, die uns in unserer Arbeit begleiten.

Zum einen wollen wir die **sieben Leitsätze der Gewaltprävention** vorstellen. In den Kursen sollen die Leitsätze verinnerlicht werden und durch unterschiedliche Praktiken in die Erfahrungswelt der Teilnehmenden übergehen. Ein weiteres essenzielles Konzept, das das BellZett ausmacht, ist das feministische Konzept **WenDo**. WenDo ist ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskonzept,

welches in den 70-er Jahren entwickelt wurde. Theoretischer Hintergrund von WenDo ist eine Auseinandersetzung mit Geschlechterdifferenz, Geschlech-

terhierarchie, patriarchalen Strukturen und erlernten Geschlechterrollen und -identitäten. Das Konzept entwickelte

in Form von sexualisierter Belästigung (beispielsweise durch Blicke, ungewollte Berührungen und verbale Belästigung) und sexualisierter Gewalt und Missbrauch betroffen sind. Des Weiteren wurde festgestellt, dass das alleinige Training von Kampfsport nicht automatisch zu einem hohen Selbstbewusstsein und einem Gefühl der Ermächtigung bezüglich sexualisierter Belästigung führt. Aus diesem Grund hat WenDo nicht nur zum Ziel, konkrete Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln, sondern ebenfalls die Selbstermächtigung von Frauen* zu stärken. Zugang zu den Themenbereichen soll durch Bewegung und Körperübungen entstehen. Dies beinhaltet eine Auseinandersetzung mit dem Thema und dem Ausmaß von Gewalt gegen Frauen* auf körperlicher, persönlicher, theoretischer und gesellschaftlicher Ebene. Außerdem ist Gewaltprävention ein grundlegender Anteil von WenDo.

Sieben Leitsätze der Gewaltprävention

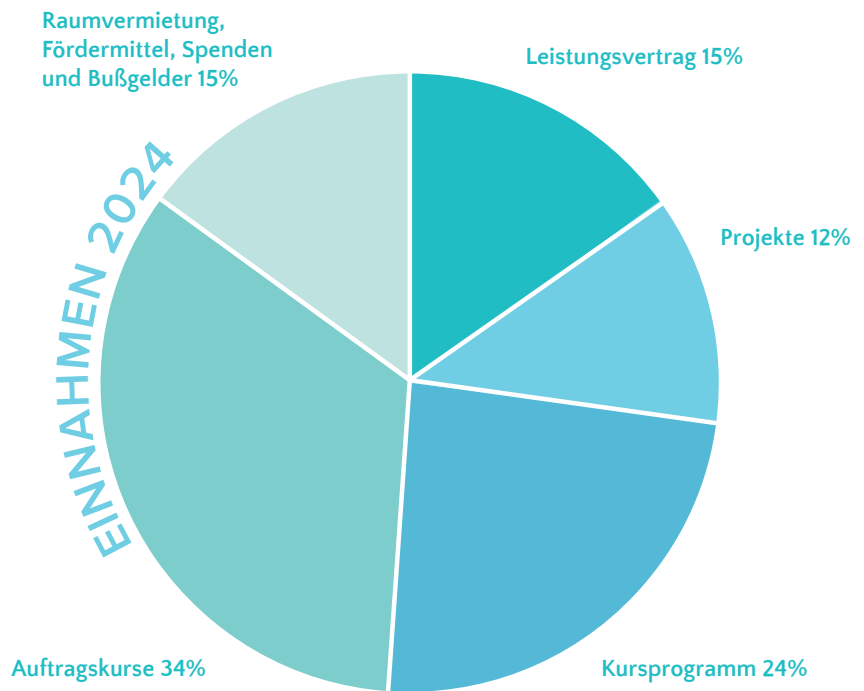
1. Dein Körper gehört dir
2. Traue deinem Gefühl
3. Du hast das Recht, Nein zu sagen
4. Unterscheide schöne und unangenehme Berührungen
5. Über schlechte Geheimnisse darfst du sprechen
6. Lerne Hilfe zu holen
7. Du bist niemals schuld

sich unter zwei Beweggründen. Ausschlaggebend war zum einen der Umstand, dass Frauen* und Mädchen* in ihrem Alltag von zahlreicher Gewalt

5 Finanzierung, Angebote, Zielgruppe

Die Arbeit und somit auch die Einnahmen des BellZett teilen sich in viele unterschiedliche Bereiche auf. Ziel dieses Kapitels ist es, die unterschiedlichen Facetten der Vereinsarbeit aufzuzeigen und sichtbar zu machen, wie viele Frauen* und Mädchen* wir allein im Jahr 2024 erreichen konnten.

Unsere Einnahmen im Jahr 2024 kamen zu 15% aus dem Leistungsvertrag, zu 12% aus Projekten, zu 24% aus dem Kursprogramm, zu 34% aus den Auftragskursen und zu 15% aus Raumvermietung, Fördermitteln, Spenden und Bußgeldern. In diesem Jahr flossen viele Ressourcen in unsere Jubiläumsveranstaltungen (siehe Kapitel 9) und in die Ausarbeitung von Fortbildungen, für die wir einen starken Bedarf feststellten.



5.1

Gewaltprävention

Unser Kursangebot lässt sich in den Frauen*bereich und den Mädchen*bereich unterteilen, die wir vorstellen möchten.

Frauen*bereich:

Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um Gewalt vorzubeugen, abzuwehren und zu verhindern. In den WenDo-Kursen lernen die Frauen* sich gegen verschiedene Formen der Gewalt zu schützen und zu wehren, ihr Körper- und Selbstbild wird gestärkt und sie werden ermutigt sich neue Räume zu erobern.

Im Vordergrund der Kurse stehen die eigenen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer*innen. Gearbeitet wird an

Körpersprache, Stimme, Wahrnehmung, Kraft und Durchsetzung. Mit Hilfe von Rollenspielen werden die Handlungskompetenzen gestärkt und erweitert. Jede Teilnehmer*in knüpft an ihre Fähigkeiten und Ressourcen an und findet damit ganz individuelle Lösungsansätze für grenzverletzende Situationen. In einer geschützten Atmosphäre wird das Wissen um die eigenen Stärken trainiert. Praktisches Üben zielt darauf, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern, sich abzugrenzen oder Hilfe zu suchen. So kann der Lebensalltag selbstsicherer gestaltet werden. Mit Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen*.

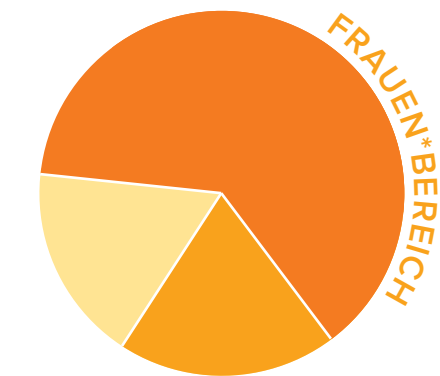
Wir wollen in diesem Kurs nicht direkt mit den traumatisierenden Erfahrungen

arbeiten, sondern an den Stärken der einzelnen Frauen* ansetzen und neue Ressourcen für den Alltag entwickeln. In einem sicheren und achtsamen Rahmen können sie üben, deutliche Grenzen zu setzen und sich besser zu wehren.

Im Jahr 2024 wurden **452 Teilnehmer*innen*** erreicht und es fanden insgesamt 41 Kurse statt. Die Altersspanne belief sich auf 16 bis 102 Jahren.

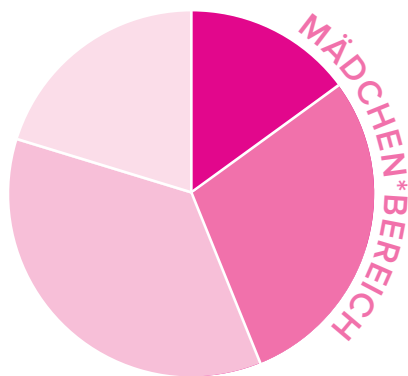
26 dieser Kurse waren Auftragskurse und richteten sich zum Beispiel an Frauen* mit sogenannter Behinderung, es fanden MINTA*- und FLINTA* Kurse statt, Kurse für Frauen* 60+, Frauen* mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung sowie Infoveranstaltungen und Schnupperkurse. Acht Kurse fanden in Form von Fortbildungen und Vorträgen statt. Außerdem gab es sieben Programmkurse.

Programmkurse 17%



Auftragskurse 63%
FoBi und Vorträge 20%

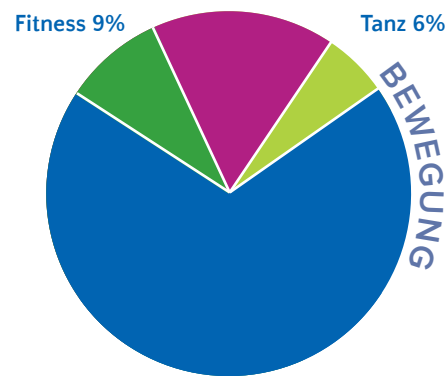
Programmkurse 20%



ab Klasse 5 36%
Grundschole 29%

Kita 15%

Achtsamkeit 16%



Gesundheit 69%

Mädchen*bereich:

Vielen Mädchen* fällt es schwer, sich im Alltag zu behaupten, eigene Interessen wahrzunehmen oder sich gegen Grenzverletzungen zu schützen.

Die Freiheiten sind zwar gewachsen, der Umgang mit Themen wie Freundschaften und Liebe, Internet und Instagram usw. ist sehr viel offener. Trotzdem (oder gerade deshalb?) gibt es oft genug Situationen, in denen es Mädchen* schwerfällt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen, persönliche Grenzen klar und deutlich zu zeigen, „Nein“ zu sagen oder sich Hilfe zu holen, beispielsweise wenn sie geärgert, bedroht, gemobbt, missachtet, angemacht oder sexuell belästigt werden.

Wir möchten Mädchen* in den Wendo Kursen vielfältige Erfahrungszugänge ermöglichen und sie für ihre eigenen Gefühle und Stärken sensibilisieren. Wir möchten, dass sie einen Sinn in ihrem Leben finden und erkennen, dass sie wichtige, einzigartige und schützenswerte Persönlichkeiten sind. Wir möchten sie darin unterstützen, mutig zu sein und selbstbewusst zu handeln, ohne sich selbst oder andere zu verletzen oder in Gefahr zu bringen.

Zentrale Inhalte sind nicht die Vermittlung von „sportlichen“ Techniken, sondern vielmehr die gezielte Auseinandersetzung mit alltäglich erlebten (Gewalt) Situationen, Grenzüberschreitungen und Aggressionen auf verbaler und kör-

perlicher Ebene. Der Lebenshintergrund jedes einzelnen Mädchens*, ihre Erfahrung, ihre Interpretations- und Handlungsmöglichkeiten stehen im Mittelpunkt und bestimmen das Themenspektrum in jedem Kurs entscheidend mit.

Insgesamt konnten durch das BellZett im Mädchen*bereich **721 Teilnehmende** in 72 Kursen erreicht werden.

Es fanden elf Kurse für Kindergartenkinder statt. Unsere Angebote für Kitas richten sich an Mädchen und Jungen, damit alle Kinder möglichst früh lernen, wie sie Gefahren besser einschätzen und sich wehren können, damit sie sicher und geschützt aufwachsen. 21 Kurse richteten sich an Mädchen* in der Grundschule und 26 Kurse an Mädchen* ab Klasse 5. Außerdem konnten wir uns über zwölf gut besuchte Programmkurse freuen. Im Jahr 2024 fand in den Räumlichkeiten des BellZett ein Jungenkurs statt. Bei den Wendo-Mädchen Kursen, ist die Anfrage gestiegen. Hier führen wir gerade bei den jüngeren Jahrgängen (7-10 J. und 9-12 J.) oft eine Warteliste. Bei den Mutter-und-Tochter Kursen ist die Nachfrage ebenso hoch (gleiche Altersgruppe: 7-10 bzw. 9-12), so dass auch hier immer eine Warteliste geführt werden muss.

5.2

Bewegung

Neben der Gewaltprävention ist das BellZett ein Bewegungszentrum, das unter dem Motto „Frauen machen Frauen fit“, Frauen* und Mädchen* stärkt und in Bewegung bringt. Aus diesem Grund finden im BellZett zahlreiche vielfältige Kurse statt, die Gesundheit, Fitness, Achtsamkeit und Tanz beinhalten und dabei einen Schutzraum für Frauen* darstellen. Die hier stattfindenden Kurse stärken Muskeln und Skelett, unterstützen den Energiefluss und die Körperwahrnehmung wird vertieft. Wir verbinden Entspannung, Gesundheit und Wohlfühl miteinander.

Insgesamt haben **502 Frauen*** im Jahr 2024 an den Bewegungskursen des BellZett teilgenommen. Im Bereich Gesundheit haben 346 Teilnehmerinnen* an TN Pilates, Cantienica, Yoga, Feldenkrais, Tai Chi Kursen teilgenommen. Fitnesskurse wurden von 46 Teilnehmerinnen* besucht und 80 Teilnehmerinnen* nahmen an Achtsamkeitskursen teil. Zusätzliche 30 Teilnehmerinnen* wurden durch die Kurse rund um Tanz erreicht. Die Gesundheitskurse sind zurzeit stark gefragt: Insbesondere Yoga, Cantienica und Pilates sind ausgebucht.

5.3

Projekte

In diesem Kapitel wollen wir die Projekte vorstellen, die 2024 umgesetzt wurden. Dieses Jahr waren es fünf Projekte, die in Kooperation mit der Bielefelder Bürgerstiftung, LWL Westfalen Lippe, LWL Münster und dem Sportbund Bielefeld stattfanden.

SelbstSicher im öffentlichen Raum

Kursangebote zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen* (2021 – 2027)*

In den Kursen sind Themen wie Persönlichkeitsstärkung, Körpersprache, Übungen zum festen Stand, Stimme, Nähe-Distanz, Grenzen setzen, „Nein“ sagen und verschiedene Selbstverteidigungstechniken Bestandteil. Durch die Kombination von praktischen Fähigkeiten, d.h. leicht erlernbarer Selbstverteidigungstechniken und emotionaler Unterstützung können wir dazu beitragen, dass Mädchen* und junge Frauen* sich sicherer und selbstbewusster im öffentlichen Raum bewegen können.

Ziel des Projektes ist, Mädchen* und junge Frauen* in der sehr bedeutenden Phase des Erwachsen-Werdens zu stärken und zu unterstützen ihren eigenen Lebensweg zu gehen, ihre alltäglichen Herausforderungen aufzugreifen und gleichzeitig einen Raum für Leichtigkeit und Lebendigkeit zu ermöglichen und gemeinsame und individuelle Strategien des Handelns zu entwickeln, um sich gegen Diskriminierung- und Gewalt zu solidarisieren und gemeinsam zur wehren. Gefördert wird das Projekt von der Bielefelder Bürgerstiftung.

Hier geht's um mich!

Kursangebote zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen* mit Einschränkungen zwischen zehn und 20 Jahren. (2023 – 2026)*

Unser Projekt ist ein Gewaltpräventionsangebot, das sich an Mädchen* und junge Frauen* mit geistigen, psychischen und körperlichen Einschränkungen richtet. Unser bewegungsorientiertes, persönlichkeitsstärkendes und ganzheitliches Konzept soll dazu beitragen, die Teilnehmerinnen* (TN) in ihrer Selbstbestimmung zu stärken und sie darin unterstützen, sich gegen vielfältige Formen von Grenzüberschreitungen und Gewalt einzusetzen und sich zu schützen.

Ziel ist es, die persönlichen Fähigkeiten, Stärken und Bedürfnisse der TN* auszubauen, damit sie selbstsicher und selbstbestimmter aufwachsen können. Unser Projekt möchte ihnen Mut machen, aktiv ihr Leben zu gestalten, frei von äußeren Zuschreibungen oder negativen Fremdeinschätzungen.

Mädchen* und Frauen* mit Einschränkungen sind in hohem Maße von physischer, körperlicher und auch von sexualisierter Gewalt und Ausbeutung betroffen⁶. Maßnahmen zur Persönlichkeitsstärkung und zur Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls sind eine wichtige Voraussetzung, um sich für die eigene körperliche Sicherheit und das emotionale Wohlbefinden einzusetzen. Eine der wirksamsten Präventionsmöglichkeiten vor Gewalt ist es, Mädchen* und Frauen* zu stärken, damit sie Grenzüberschreitungen und Übergriffen mutiger entgegentreten, sich wehren oder Hilfe holen können.

Altersspezifisch angemessen und an den Fähigkeiten der TN* angepasst

stärken wir mit dem Projekt: „Hier geht's um mich! Mädchen* und junge Frauen* mit einem vielfältigen Angebot aus Persönlichkeitsstärkung und Bewegungsvielfalt. Gemeinsam werden neue Sozial- und Handlungskompetenzen entwickelt und Kommunikations- und Konfliktstrategien ausprobiert. Wir möchten die TN* ermutigen, eigene Stärken zu entdecken, vorhandene (oder verschüttete) Fähigkeiten zu kräftigen und Ressourcen freizusetzen. Die TN* nehmen Grenzverletzungen wahr und lernen sich zu schützen, zu wehren und zu behaupten. Mit dem Kursangebot möchten wir Mädchen* und junge Frauen* unterstützen, ihr Recht auf Selbstbestimmung wahrzunehmen. Wir möchten das Körper- und Selbstbild der TN* stärken und damit ihre Selbstakzeptanz und sie ermutigen, neue Räume zu erobern.

Ziele sind

- Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins
- Eigene Grenzen erkennen und durchzusetzen
- Die Grenzen anderer akzeptieren
- Schutz vor Grenzverletzungen und sexualisierten Übergriffen: „Nein“ heißt „Nein“
- Erkennen eigener Fähigkeiten und Stärken
- Persönlichkeitsstärkung und -stabilisierung
- Steigerung der Resilienz
- Umgang mit Herausforderungen und irritierenden Lebenswelten erleichtern
- Mehr gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen
- Gruppenzugehörigkeit stärken und Austausch mit Gleichaltrigen

Dieses Projekt wird gefördert vom LWL Westfalen Lippe.

⁶Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012): Lebenssituation und Belastung von Frauen mit Beeinträchtigung und Behinderung in Deutschland. Online: URL: <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/lebenssituation-und-belastungen-von-frauen-mit-beeintraechtigungen-und-behinderungen-in-deutschland-80576>

MINTA*-POWER – gewaltpräventive Angebote für queere Jugendliche

Für queere Jugendliche (MINTA/junge FINTA*, 12 – 26 Jahre) (2023 – 2024)*

Das Projekt zielt darauf ab, gewaltpräventive Angebote für die Zielgruppe queerer Jugendlicher (MINTA*/junge FINTA*) auszubauen. Die Jugendlichen werden darin gestärkt ihren eigenen Lebensweg zu gehen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Die Sensibilisierung des sozialen Umfeldes und pädagogischer Fachkräfte ist ein Teil des stetigen Reflexions- und Anerkennungsprozesses.

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt ist ein gesellschaftliches Thema und rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Leider werden queere Kinder und Jugendliche immer noch vielfach diskriminiert. Sie sind mehr als ihre Altersgenoss*innen von Gewalt und alltäglichen Beschimpfungen betroffen (LesMigras 2012: 35)⁷. Zugleich hat sich durch die Corona-Pandemie die (diskriminierende) Lage sogar verschärft. Es ist ein Anstieg familiärer und häuslicher Gewalt aufgrund des erzwungenen Zusammenlebens, Shutdown von Hilfesystemen, Depression/neg. Einfluss auf psychische Gesundheit, usw. zu verzeichnen. Zugleich hat sich die Angst vor Gewalt, Diskriminierung und Stigmatisierung und soziale Isolation erhöht⁸.

Wir möchten dem etwas entgegensetzen und unsere notwendige Arbeit in dem Bereich fortführen und ausbauen. Die Anerkennung sexueller und geschlechtlicher Vielfalt passiert nicht von selbst, sondern muss stetig vorangetrieben werden. Wir wollen den Bedarf und Wunsch nach gewaltpräventiven Angeboten mit unserem Projekt nachkommen und sogar ausbauen. Ziel ist es, queere Jugendliche individuell zu stärken, das bedeutet, Unterstützung anzubieten bei alterstypischen Heraus-

SelbstSicher im öffentlichen Raum

Kursangebote zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und junge Frauen*

Durchführungszeitraum: 01.01.2021 – verlängert bis 31.12.2027

Hier geht's um mich!

Kursangebote zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und junge Frauen* mit Einschränkungen zwischen 10 und 20 Jahren.

Durchführungszeitraum: Mai 2023 – verlängert bis zum 30.04.2026

MINTA*-Power –

gewaltpräventive Angebote für queere Jugendliche (12 – 26 Jahre)

Durchführungszeitraum: Juni 2023 bis Mai 2024

Schützen und Unterstützen –

Übergänge begleiten in unsicheren Zeiten! Prävention gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Durchführungszeitraum: 01.01.2024 – verlängert bis 31.12.2026

Kraftvoll trotz unsicherer Zeiten

Kursangebote zur Selbstbehauptung und zur Stärkung der Widerstandskräfte für Mädchen* und junge Frauen* zwischen 12 und 26 Jahren mit und ohne Zuwanderungserfahrung

Durchführungszeitraum: Mai 2024 bis Dezember 2025

Sport im Park

Sommerbewegungsprogramm mit verschiedenen kostenlosen Sportangeboten über das gesamte Stadtgebiet verteilt

⁷Quelle: LesMigraS (2012): Studie zu Gewalt- und (Mehrfach-) Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, bisexuellen Frauen und Trans* in Deutschland"

⁸Quelle: LSVD. Verband Queere Vielfalt: „Verschärfte Verletzlichkeiten“ – Bericht von Outright Action International : Online:URL: <https://www.lsvd.de/de/ct/3709-der-impact-von-covid-19-auf-lgbtq>; Stand 23.09.2022

forderungen (Lebensstile, Wünsche und Ziele). Es geht beispielsweise um die Bearbeitung von Diskriminierungserfahrungen im Hinblick auf sexuelle Orientierung und/oder geschlechtliche und sexuelle Identität.

Konkrete Workshop-Ziele sind:

- queeren Jugendlichen ihre Rechte zu vermitteln sowie die Grundlage zu erarbeiten, sich für diese einzusetzen,
- queere Jugendliche für ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Stärken zu sensibilisieren,
- die Persönlichkeit und die (sexuelle) Identitätsfindung von queeren Jugendlichen zu stärken,
- das Selbstvertrauen und die Widerstandskraft zu stärken,
- den Optimismus und den Mut von queeren Jugendlichen zu fördern,
- Handlungskompetenzen zu erproben und zu erweitern,
- queere Jugendliche zu ermutigen, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen,
- den Umgang mit Misserfolgen und Scheitern zu erleichtern,
- Strategien zur gewaltfreien Konfliktlösung zu erproben,
- queere Jugendliche stärken, um sich in Übergriffs- und Konfliktsituationen zu behaupten,
- Erlernen und Ausprobieren von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken
- queere Jugendliche fördern, ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Bei unserem Projekt geht es zum einen um selbststärkende und bewegungsorientierte Workshops, zum anderen um die erhöhte Sichtbarkeit in Gesellschaft und sozialem Umfeld für steigende Anerkennung und Normalität.

Dieses Projekt wird gefördert vom LWL Münster.

Schützen und Unterstützen – Übergänge begleiten in unsicheren Zeiten!

Prävention gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen (2024 – 2026)

Kinder und Jugendliche haben das Recht, geschützt und sicher aufzuwachsen und sich frei zu entfalten. Der Schutz vor psychischer und sexualisierter Gewalt ist eine der wichtigsten gesellschaftlichen Aufgaben. Dennoch steigt die Anzahl der gemeldeten Fälle von Kindeswohlgefährdung und auch die gemeldeten Fälle von sexualisierter Gewalt in den unterschiedlichsten Formen nehmen zu. Das Dunkelfeld ist noch weitaus größer. Die Zahl der psychisch belasteten Kinder und Jugendlichen nimmt ebenfalls seit Jahren zu. Mädchen* und junge Frauen* sind in besonderer Weise davon betroffen. Hilfsangebote und Therapieplätze sind nicht in ausreichender Menge vorhanden. Der Bedarf an persönlichkeitsstärkenden und gewaltpräventiven Angeboten ist sehr hoch.

Sensibilisierungs- und Stärkungsangebote für Mädchen* und junge Frauen* sind ein wichtiger Bestandteil der gewaltpräventiven Arbeit, damit sie sicher und möglichst unbelastet aufwachsen können. Sich wertgeschätzt fühlen, sich selbst auch wertschätzen zu können und im Alltag die Erfahrung machen, dass eigene Wünsche und Vorstellungen ausgesprochen werden dürfen und respektiert werden, sind wichtige Erfahrungen die das Selbstbewusstsein stärken und Handlungssicherheit schaffen. Selbstbewusste Mädchen* und junge Frauen* sind besser als andere in der Lage, ihre persönlichen Grenzen einzufordern, sich bei Bedarf zu wehren und sich auch Unterstützung zu holen.

Ziele:

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse zur Persönlichkeitsstär-

kung für Mädchen* und junge Frauen* (9 – 20 Jahre) beispielsweise in Familienzentren, offener Ganztage, Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit, berufsvorbereitenden Maßnahmen, Kinderschutzeinrichtungen usw.

Zielgruppe Mädchen*

Wir wollen im Rahmen des Projektes Mädchen* und junge Frauen* stark machen, damit sie auch in schwierigen Lebensphasen zuversichtlich und mutig bleiben und ihren individuellen Weg finden. Wir möchten, dass sie geschützt aufwachsen und (sexualisierte) Gewalterfahrungen möglichst verhindern. Unser Blick richtet sich in diesem Projekt auf Mädchen* ab Klasse 4. Der Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule ist für viele eine wichtige und einschneidende Phase, die oft mit Unsicherheit und Angst verbunden ist. Auf welche Schule werde ich kommen? Bin ich dem Druck gewachsen? Finde ich neue Freund*innen? Unsichere Zeiten können für Kinder bedeuten, nicht ganz „bei sich zu sein“. Sie sind auf der Suche, probieren viel aus und beachten dabei nicht immer die eigenen Grenzen. Sie lassen oft mehr zu als sie eigentlich wollen, nur um „dabei“ sein zu können. Viele Kinder in Übergangsphasen haben kein Standing und wenig sicheren Boden unter den Füßen. Ihr mangelndes Körpergefühl macht sie zudem verletzlicher und „anfälliger“ für Grenzüberschreitungen und Übergriffe.

Zielgruppe junge Frauen*

Der gesellschaftliche und individuelle Druck bei jungen Frauen* wird zunehmend höher. Durch mediale Überschwemmung mit immer mehr Informationen und einer 24/7 Erreichbarkeit sind Entspannungszeiten und Abgrenzung für die meisten kaum noch möglich. Mit der vermeintlich grenzenlosen Freiheit und Offenheit wächst auch die Überforderung, den eigenen Weg zu finden

und die eigene Identität zu festigen. Der Leistungsdruck in der Schule wächst, gleichzeitig fehlt vielen jungen Frauen* eine Perspektive, in welche Richtung sie sich orientieren wollen. Auch hier wird von vielen die Übergangsphase von Schule zu Beruf/Ausbildung als verunsichernd empfunden. Soll ich eine Ausbildung machen? Welche? Muss ich studieren? ...

Auf der Suche nach ihrem Weg und nach ihrer eigenen Identität testen junge Frauen* Grenzen aus – auch wenn sie merken, dass es ihnen nicht gut tut. Sie erleben zum Teil Grenzverletzungen und Übergriffe und fühlen sich oft nicht in der Lage, adäquat zu handeln. Oder sie verhalten sich selber übergriffig gegenüber Anderen, haben wenig Impulskontrolle, sind aggressiv. Dieses Verhalten basiert zum Teil auf einem geringen Selbstwertgefühl, fehlender Selbstwirksamkeitserfahrung und mangelnder Lösungskompetenzen.

Viele junge Frauen* erleben (sexualisierte) Gewalt, machen „schlechte“ Erfahrungen in Freundschaften und Beziehungen. Junge Frauen* brauchen sichere Räume, um positive Erfahrungen machen zu können und Unterstützung anzunehmen. Durch den Austausch sowohl mit Gleichaltrigen als auch mit Erwachsenen, die ihnen andere (Rollen)Vorbilder vorleben, erhalten sie die Möglichkeit neue Handlungskompetenzen zu entwickeln und auszuprobieren.

Wir möchten:

- Mädchen* und junge Frauen* ermutigen, eigene Stärken zu entdecken, vorhandene Fähigkeiten auszubauen und individuelle Ressourcen freizusetzen
- Bei der Identitätsfindung unterstützen
- Ihnen einen geschützten Raum bieten, in dem sie sich sicher und frei bewegen können
- Dass sie ihre persönlichen Grenzen

kennenlernen, Grenzen anderer akzeptieren, Grenzverletzungen wahrnehmen und lernen sich zu schützen und zu wehren

- Das physische und psychische Selbstvertrauen von Mädchen* und jungen Frauen* stärken
- Resilienz stärken, um belastende Lebensereignisse oder -umstände besser meistern zu können.
- Handlungskompetenzen erweitern
- Strategien zur gewaltfreien Konfliktlösung finden
- Wahrnehmung und Entspannung fördern
- Vor sexualisierter Gewalt und Übergriffen schützen
- Altersgerecht über sexualisierte Gewalt aufklären und Hilfsangebote aufzeigen

Dieses Projekt wird gefördert vom Paritätischen Jugendwerk NRW.

Kraftvoll trotz unsicherer Zeiten

Kursangebote zur Selbstbehauptung und zur Stärkung der Widerstandskräfte für Mädchen und junge Frauen* zwischen 12 und 26 Jahren mit und ohne Zuwanderungserfahrung (2024 - 2025)* Mädchen* und Frauen* mit und ohne Zuwanderungserfahrung stehen in der heutigen Zeit vor vielen großen Herausforderungen. Sie müssen mit den Folgen von Krisen, Kriegen, und alltäglichen Unsicherheiten und Herausforderungen einen Umgang finden. Die Mädchen* und Frauen* benötigen einen Rahmen, der ihnen Stärkung und Sicherheit ermöglicht und in dem sich gegenseitiges Verständnis und Solidarität entwickeln kann.

Unsere Kursangebote sollen den Teilnehmerinnen* die Möglichkeit bieten, Sicherheit, Widerstandskraft, sogenannte Resilienz und innere Stärke (zurück) zu gewinnen. Durch Erkennen,

Akzeptieren und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, wird der Umgang mit belastenden Situationen erleichtert.

Ein Ziel unserer Kurse ist einen Schutzraum zu schaffen, in dem sich die Mädchen* und Frauen* sicher und wohl fühlen, zur Ruhe kommen und ihre eigenen Stärken (wieder) entdecken können.

Wir wollen die Potentiale von WenDo (Selbstbehauptung & Selbstverteidigung) mit der Stärkung der Widerstandskräfte jeder Einzelnen verbinden. WenDo ermöglicht und fördert Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit. Ein weiteres Ziel ist, sich für mehr Verständnis und Solidarität füreinander einzusetzen.

Die Kursformate werden nach Bedarf flexibel mit den Einrichtungen bzw. Kooperationspartnerinnen abgesprochen.

Dieses Projekt wird gefördert vom LWL Westfalen Lippe.

Sport im Park

Mit zahlreichen verschiedenen kostenlosen Sportangeboten über das gesamte Stadtgebiet verteilt – geht unser Sommerbewegungsprogramm „Sport im Park“ jährlich an den Start! Vom Stadtsportbund Bielefeld initiiert und in Kooperation mit Bielefelder Sportvereinen werden jeden Sommer viele Grünflächen Bielefelds in ein Sportareal verwandelt. Das Projekt schafft ein Zusammenspiel von Sport und Naturerleben. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind gleichermaßen Willkommen! Die Angebote werden von den qualifizierten Übungsleiter*innen individuell auf das Trainingsniveau angepasst. Insgesamt konnten 857 Frauen* damit erreicht werden, was als großer Erfolg verbucht werden kann.

Spaziertreffs für Frauen*

Seit 2021 engagiert sich das BellZett im Projekt „Bielefelder Spaziertreffs“, das vom Sportbund Bielefeld initiiert wurde. In Kooperation mit den Stadtteilmüttern im Ostmanturviertel und dem AWO-Quartiersbüro Kamphofviertel haben wir im Jahr 2024 zwei Spaziertreffs für Frauen* durchgeführt. Die Spaziertreffs finden das gesamte Jahr einmal in der Woche für eine Stunde im jeweiligen Quartier statt und werden durch fortgebildete Ehrenamtliche begleitet. In, auf die jeweiligen Gruppen angepassten, Runden führen die Spaziertreffs durch das Quartier, die Natur und in die nähere Umgebung. Im Mittelpunkt dieses Angebots stehen Spaß und nettes Miteinander.

5.4.

Leistungsvertrag

Seit vielen Jahren erhalten wir Förderung von der Stadt Bielefeld in Form eines Leistungsvertrags. Obwohl nur 15% aller Einnahmen des BellZett durch den Leistungsvertrag erbracht werden, wird jedes Jahr aufs Neue deutlich, wie hoch der Bedarf ist. Im Frauen*bereich fanden viele Kurse für Frauen* mit psychischen oder körperlichen sogenannten Behinderungen statt. Der Wunsch nach mehr Kontinuität wird häufig an die Trainerinnen* gerichtet und es besteht ein Bedürfnis nach fortlaufenden Kursen. Auch ältere Frauen* konnten durch den Leistungsvertrag im Jahr 2024 bereits zahlreich gestärkt werden. Das extra an ältere Frauen* gerichtete Angebot „Fit für 100“ ist weiterhin gut besucht und stößt bei den Teilnehmenden auf Begeisterung (siehe Kapitel 7, Interview Jutta Schade).

5.5

Fortbildungen

Unsere Fortbildungen finden unter dem Motto „Sicher und selbstbewusst im Berufsalltag“ statt. Das Ziel unserer Schulungen ist, Mitarbeiterinnen* zu stärken, sich in alltäglichen Situationen selbstbewusster zu erleben und ihre Handlungsmöglichkeiten zu vergrößern. Gezielte Strategien und ein selbstsicheres Auftreten können sie unterstützen, angemessen zu reagieren. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um grenzverletzenden und übergriffigen Situationen vorzubeugen, abzuwehren und zu verhindern. Mehr zu den Fortbildungen, die im Jahr 2024 stattgefunden haben, wird im Kapitel 7 „Berichte der Teamfrauen*“ von Jessica Korte erzählt.

5.6

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Der Anlass des 40-jährigen Jubiläums führte in diesem Jahr zu zahlreichen Begegnungen, Kooperationen und vielfältigen Veranstaltungen. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und eine enge Vernetzung mit Partner*innen in Bielefeld und darüber hinaus konnten wir unsere Arbeit sichtbar machen und neue Zielgruppen erreichen. Genauer über die Veranstaltungen wird im Kapitel 9 beschrieben.

All diese Veranstaltungen trugen dazu bei, das BellZett als offenen, solidarischen und feministischen Raum in Bielefeld zu stärken. Sie ermöglichten neue Kooperationen, vertieften beste-

hende Netzwerke und machten unsere Arbeit im Bereich Gewaltprävention und Empowerment auf vielfältige Weise sichtbar. Unser Dank gilt allen Unterstützer*innen, Partner*innen und Ehrenamtlichen, die diese lebendigen Formen der Öffentlichkeitsarbeit ermöglicht haben.

Ein besonderer Wandel prägte 2024 auch unsere interne Öffentlichkeitsarbeit: Nach fast zwanzig Jahren engagierter Tätigkeit als Öffentlichkeitsbeauftragte hat Jutta Schade ihre Aufgaben Schritt für Schritt an Clara Steiner übergeben. Mit großer Sorgfalt und Herzblut hat Jutta in diesen zwei Jahrzehnten das öffentliche Bild des BellZett geprägt, zahlreiche Projekte kommunikativ begleitet und unsere feministische Arbeit weit über Bielefeld hinaus sichtbar gemacht.

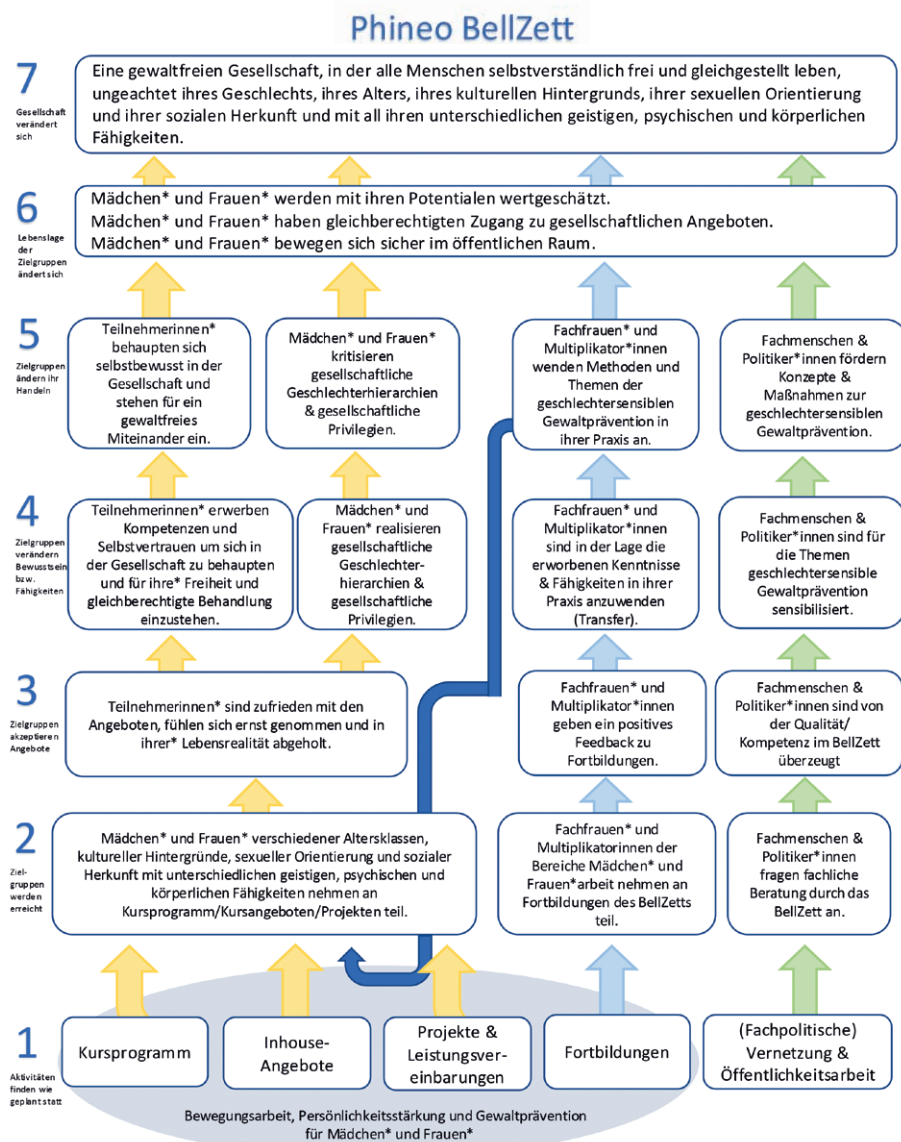
Wir danken Jutta von Herzen für ihr langjähriges Engagement, ihre kreative Energie und ihre unermüdete Bereitschaft, das BellZett mit Leben, Haltung und professioneller Öffentlichkeitsarbeit zu füllen. Ihr Wirken hat entscheidend dazu beigetragen, dass das BellZett als vertrauensvolle, starke und kompetente Stimme in der feministischen Landschaft wahrgenommen wird. In naher Zukunft wird Jutta in den wohlverdienten Ruhestand gehen – mit unserer tiefen Wertschätzung und dem Wunsch, dass sie diesen neuen Lebensabschnitt mit ebenso viel Freude und Neugier gestaltet, wie sie über all die Jahre in ihre Arbeit eingebracht hat.

6 Wirkung auf Zielgruppen

Ein zentrales Ziel dieses Berichtes ist es, die Wirkung, die der Verein BellZett auf seine Zielgruppe hat, aufzuzeigen. Dafür verlassen wir uns auf ein wissenschaftliches Prinzip, das sichtbar macht, auf welche Weise wir mit der Arbeit im BellZett eine nachhaltige Veränderung in der Gesellschaft anstreben. Grundlage unserer Darstellung ist die Wirkungstreppe des Phineo-Prinzips⁹. Das Prinzip macht sichtbar, wie konkret aus den Angeboten, die im Rahmen des BellZett stattfinden, eine Veränderung bei den Teilnehmenden ausgelöst wird,

die sich dann zu einer tatsächlichen Veränderung innerhalb der Gesellschaft entwickelt.

Als Zweites wollen wir uns dabei die Wirkung des BellZett erklären, auf die Stimmen derer verlassen, die das am besten wissen – nämlich die Teilnehmenden selbst! Zu unseren Kursen gehört es auch, immer nach Feedback zu fragen, auch um unsere eigene Entwicklung zu fördern. Dafür haben wir einige Zitate festgehalten, die Teilnehmerinnen* nach den Kursen als Rückmeldung gegeben haben.



„

Ich bin stärker als gedacht.
Schreien fühlt sich gut an.
Ich nehme Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung mit.
Ich bin überrascht, was ich alles kann.
Seitdem ich den Kurs besucht habe, fällt es mir leichter, Grenzen zu erkennen und zu setzen.
Ich habe mich getraut, meinen Ex-Freund zu stoppen.
Bin stärker, als ich denke.
Ich kann mich zeigen und mach mich groß.
Ich hätte nicht gedacht, dass ich die Antwort in mir habe.
Ich bin immer gerne hergekommen, weil ich mich Sachen getraut habe.
(Teilnehmerin 7 Jahre alt)
Man lernt hier sich in Notfällen zu verteidigen, weil man sich selbst behaupten kann. Wie zum Beispiel laut reden und schreien zu können, wenn man muss. Ich habe hier auch verschiedene Tritte und Schläge gelernt, mit denen ich mich verteidigen kann, wenn ich in Gefahr bin! Mir hat der Kurs auch sehr viel Spaß gemacht.
(Teilnehmerin 10 Jahre alt)

Phineo BellZett – Stand: September 2019

⁹Quelle: Kurz, Bettina; Kubek (2021): Kursbuch Wirkung. Das Praxishandbuch für alle, die Gutes noch besser tun wollen. 6., überarb. Aufl., Berlin: PHINEO gemeinnützige AG.

7 Berichte der Teamfrauen



Simone Franz

Seit September 2018 bin ich im Bell-Zett-Büro tätig und bringe meine kaufmännische Ausbildung in vielfältigen Aufgabenbereichen ein. Neben administrativen Prozessen im Verwaltungs- und Finanzwesen, organisiere und koordiniere ich unsere Programmkurse im Haus. Auch die Spendenverwaltung und Raumvermietung gehört zu meinen Zuständigkeiten.

Am BellZett-Telefon bin ich die erste Ansprechperson für Auftraggeberinnen*, Kursteilnehmerinnen*, Referentinnen*, Förderfrauen*, Institutionen ...

Besonders motiviert mich, dass unsere Angebote so gut angenommen werden. Die Zahl der Anmeldungen, ausgebuchte Programmkurse mit Wartelisten, zeigen mir, dass Frauen* und Mädchen* sich im BellZett gern aufhalten, sich wohl fühlen und unseren geschützten Raum zu schätzen wissen. Das erfahre ich auch immer wieder über positive Rückmeldungen von Kursteilnehmerinnen*, Referentinnen* und Auftraggeberinnen*. Unser Wirkungskreis im WenDo-Bereich

hat sich in den letzten Jahren über die Grenzen Bielefelds hinaus erstreckt. Wir sind im weiteren Umkreis präsenter, das ist so wichtig für unsere Arbeit, und um zu zeigen, was wir alles können! Höhepunkte im letzten Jahr waren für mich, dass wir so viele schöne Veranstaltungen im Rahmen unseres Jubiläumsjahres auf die Beine gestellt haben. Dadurch habe ich Menschen persönlich kennen gelernt, mit denen ich sonst nur per Telefon oder Mail Kontakt habe. Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass unsere Arbeit über die Grenzen Bielefelds noch bekannter wird.

Katja Bordukat

Vorstandsarbeit mit Herz und Zahlen: Im Jahr 2024 konnte ich meine Aufgaben im Vorstand des BellZett e.V. in den Bereichen Finanzen und Personal weiter wahrnehmen. Seit Mai 2014 bin ich im Vorstand des Vereins und setze mich von ganzem Herzen dafür ein, Frauen* und Mädchen* zu stärken. Es ist mir ein großes Anliegen, Räume zu schaffen, in denen sie Selbstvertrauen, Mut und innere Stärke entwickeln können.

Meine Motivation, im Vorstand mitzuwirken, ist ganz klar: Ich möchte dazu beitragen, ein selbstbewusstes Miteinander unter allen Menschen zu fördern und insbesondere jungen Frauen* zu mehr Selbstsicherheit zu verhelfen.

Wirkung, die ankommt: Es berührt mich immer wieder, wie wichtig unsere Arbeit für die Teilnehmenden ist. Mir geht jedes Mal das Herz auf, wenn ich ein lautes „Stopp und Nein“ aus dem Seminarraum höre und die Kraft der Mädchen* klar rüberkommt. Solche Reaktionen motivieren mich, mich weiterhin mit voller Kraft einzubringen. Herausforderungen und Zusammenar-

beit: Die größte Herausforderung bleibt, die Finanzen im Gleichgewicht zu halten. Kurzfristige Engpässe gehören zu unserem Alltag. Diese zu meistern, erfordert oft viel Kraft und ist nur gemeinsam von Vorstand und Team möglich. Gemeinsam wachsen wir an unseren Aufgaben und feiern unsere Erfolge und unser langjähriges Bestehen.

Besonders freue ich mich immer, wenn ich sehe, wie unsere Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen, wie die Jubiläumsfeier, positive Resonanz erhalten. Es ist motivierend zu hören, wie viel Zu-



spruch wir von außen bekommen und wie wir durch neue Fortbildungen und Events immer mehr Frauen* erreichen können.

Mein Appell: Unsere Arbeit ist nur durch die Unterstützung vieler möglich. Jede Spende – ob groß oder klein – hilft, unsere Angebote aufrechtzuerhalten. Wer sich engagieren möchte, ist herzlich eingeladen, unsere Arbeit als Fördermitglied zu unterstützen. Gemeinsam können wir auch in Zukunft viel bewegen!

Katja Schierbaum

Seit September 2018 arbeite ich als Diplompädagogin und Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und Frauen* im Team des BellZett e.V. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf der Arbeit mit Mädchen* und jugendlichen Frauen*.

Neben der Planung und Durchführung der Kurse in feministischer Gewaltprävention kümmere ich mich auch um administrative Aufgaben, wie das Schreiben von Anträgen und Berichten, um unsere Projekte nachhaltig zu unterstützen. Außerdem habe ich an der Entwicklung des Schutzkonzeptes für das BellZett mitgearbeitet, das eine verlässliche Grundlage für unsere Arbeit ist.

Im Jahr 2024 haben wir das Projekt „Kraftvoll trotz unsicherer Zeiten“ umgesetzt, dass sich an Mädchen* und junge Frauen* zwischen 12 und 26 Jahren mit und ohne Zuwanderungserfahrung richtet. Ziel war es, ihnen in einer Zeit großer Herausforderungen, wie Krisen, Kriegen und Unsicherheiten, einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit stärken können. Durch die Kombination von WenDo-Techniken und emotionaler Unterstützung konnten die Teilnehmerinnen* ihre Fähigkeiten erkennen, Vertrauen in sich selbst entwickeln und ihre Widerstandskraft aufbauen. Besonders schön war zu sehen, wie die Mädchen* und Frauen* ihre Stärken wiederentdeckt haben und sich nachhaltig sicherer im Alltag fühlten.

Wir haben durch das Projekt viele Mädchen* aus unterschiedlichen Ländern, wie z.B. Albanien, Rumänien, Russland und der Ukraine zusammengebracht. Es war schön zu sehen, wie wir durch gegenseitiges Verständnis, Respekt und Achtsamkeit eine Gemeinschaft schaffen konnten, in der niemand ausgegrenzt wurde.

Ein weiteres Projekt, das mir sehr am Herzen liegt, ist „SelbstSicher im öf-



fentlichen Raum“. Hier geht es darum, Mädchen* und junge Frauen* in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, ihnen praktische Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln und sie darin zu bestärken, ihren eigenen Weg zu gehen. Es freut mich sehr, dass die Mädchen* und Frauen* durch unsere Arbeit mehr Selbstvertrauen gewonnen haben und sich sicherer im öffentlichen Raum bewegen können.

Mit meiner Arbeit in unserem Team trage ich dazu bei, die Ziele vom BellZett zu erreichen, indem ich versuche Mädchen* und Frauen* in ihrer Selbstbestimmung und ihrem Selbstbewusstsein zu stärken und sie ermutige, eigene Wege zu gehen. Durch meine langjährige Berufserfahrung in unterschiedlichen sozialarbeiterischen Bereichen und mein Engagement helfe ich mit, solidarische Netzwerke zu schaffen und den Raum zu bieten, den es für gesellschaftliche Veränderung braucht.

Nach 40 Jahren BellZett motiviert mich nach wie vor die Tatsache, dass die patriarchalen Strukturen immer noch beständig sind und es weiterhin notwendig ist, dagegen anzukämpfen und etwas entgegen zu setzen. Themen, wie Antifeminismus, Rechtsruck, Armut, Kriege ... spiegeln sich in unserer Arbeit wider und stellen immer wieder große Herausforderungen dar.

Ich wünsche mir für alle Frauen* und

Mädchen* weltweit, dass sie in einer Welt leben und aufwachsen können, in der sie keine Angst vor Gewalt und Unterdrückung haben müssen, selbstbestimmt und frei leben können.

An alle Unterstützerinnen* und Unterstützer, sowie die Gemeinschaft rund um das BellZett richte ich den Wunsch: „Unterstützt weiterhin unsere wertvolle Arbeit. Wir brauchen Euch!“ Das BellZett braucht die Wertschätzung und finanzielle Unterstützung, um diesen wichtigen Beitrag weiterhin leisten zu können. Nur gemeinsam können wir diese Vision verwirklichen.

Jessica Korte

Seit 2012 bin ich Teamfrau im BellZett. Der Schwerpunkt meiner Arbeit sind WenDo Trainings mit Mädchen* und Frauen*. Zusätzlich kümmere ich mich um Antragsstellung- und durchführung, Konzeptentwicklung und alles, was es sonst zu tun gibt in der Arbeit in einem Frauen*projekt und der Vereinsarbeit. Ich bin Sozialpädagogin und arbeite in Teilzeit in zwei Berufsfeldern: Dem BellZett und als Schulsozialarbeiterin an einer Gesamtschule. Ich mag es sehr, in zwei unterschiedlichen Systemen aktiv zu sein. Das hilft mir immer wieder, andere Perspektiven einzunehmen. Nach dem Studium habe ich mich weitergebildet in lösungsfokussierter und systemischer Beratung und habe mich zur WenDo Trainerin ausbilden lassen. Das habe ich bei Karin Krudup gemacht, eine der Gründungsfrauen* des BellZett. Über Karin bin ich dann auch ins BellZett gekommen. Und dafür bin ich sooo dankbar! Ich bin total überzeugt von unserer Arbeit und dem, was wir in unseren WenDo Trainings anstoßen. Im BellZett bin ich seit diesem Jahr verstärkt im Bereich Mitarbeiterinnen* – Schulungen, Fortbildungen und im Frauen*bereich aktiv. Das gefällt mir gerade sehr. Es ist toll, Frauen* für ihren Berufsalltag zu stärken, ihre Grenzen



klarer wahrzunehmen und souverän zu reagieren. In den Kursen wird z.B. mit der Stimme, Körpersprache und Rollenspielen gearbeitet, damit die Teilnehmerinnen* ganz praktisch ausprobieren können, wie sie in herausfordernden Situationen handeln wollen – auf ihre eigene Weise und in ihrem eigenen Tempo. Besonders bewegend war für mich ein Kurs im beruflichen Fortbildungskontext: Einige Teilnehmerinnen* waren zunächst sehr skeptisch, was sie erwarten wird, doch schon nach dem ersten Termin erhielt ich ausschließlich positives Feedback. Die ganze Schulung war am Ende super! Dieses Gefühl, Frauen* dort abholen zu können, wo sie stehen und ihnen die Welt des WenDo näherzubringen, bestätigt mich sehr in meiner Arbeit. Das erlebe ich sehr oft in den Frauen*kursen.

Mich motiviert besonders, dass wir im BellZett Räume schaffen, in denen Frauen* unabhängig von Background oder Vorwissen gestärkt werden. WenDo ist für mich keine einmalige Erfahrung, sondern eine lebensbegleitende Praxis, die Frauen* darin unterstützt, ihre Grenzen wahrzunehmen, sich gegenseitig zu empowern und selbstbewusst durch ihren Alltag zu gehen. Zu erleben, wie Teilnehmerinnen* gestärkt aus den Kursen kommen, erfüllt mich und gibt mir das Gefühl, einen konkreten Beitrag zu einer gewaltfreieren

Gesellschaft zu leisten. Gleichzeitig spüre ich immer wieder eine gewisse Wut darüber, dass unsere Arbeit nach wie vor so dringend gebraucht wird. Und trotz der vielen positiven Rückmeldungen und der großen Nachfrage, stehen wir immer wieder vor finanziellen Herausforderungen. Das ist manchmal frustrierend. Doch die Wirksamkeit und Relevanz unserer Arbeit bleibt für mich an erster Stelle.

Meine Botschaft an die Unterstützer*innen des BellZett: Lasst uns Schubladendenken und alte Mythen hinter uns lassen. Gemeinsam können wir so viel bewegen und uns gegenseitig Kraft, Mut und Zuversicht geben.

Mira Tkacz

Seit 2005 bin ich Teamfrau im BellZett und arbeite hier als Pädagogin und Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und Frauen*. Ich plane und leite schwerpunktmäßig Kurse für Mädchen* ab fünf Jahren, Jungen* im Vorschulalter sowie Mutter-Tochter-Kurse, ich entwickle mit den Kolleginnen* neue Konzepte für unterschiedliche Zielgruppen und kümmere mich um Projektanträge. Als Karatelehrerin, Glückstrainerin und Fachkraft für Kinderschutz bringe ich unterschiedliche Perspektiven in meine Arbeit ein, die sich auch in Fortbildungen für Fachkräfte widerspiegeln. Darüber hinaus engagiere ich mich im Arbeitskreis Offene Mädchen*arbeit und im Mädchenbeirat der Stadt Bielefeld. Ich habe auch an der Entwicklung des Schutzkonzeptes für das BellZett, mitgearbeitet, das uns allen eine verlässliche Grundlage für sicheres und respektvolles Arbeiten bietet.

Mit unserem Projekt „Hier geht’s um mich!“ haben wir seit Mai 2023 Kursangebote zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und junge Frauen* mit geistigen, psychischen und körperlichen Einschränkungen

durchgeführt. Das Projekt richtete sich an Teilnehmerinnen* zwischen 10 und 20 Jahren und war als bewegungsorientiertes, persönlichkeitsstärkendes und ganzheitliches Gewaltpräventionsangebot konzipiert.

Mädchen* mit Einschränkungen werden oft mit negativen Zuschreibungen konfrontiert. In den Kursen konnte jede Teilnehmerin ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten entdecken – unabhängig von äußeren Bewertungen – und gestärkt aus dem Training hervorgehen. Neben praktischen Selbstverteidigungsübungen haben die Mädchen* Kommunikations- und Konfliktstrate-



gien ausprobiert, neue Sozial- und Handlungskompetenzen entwickelt.

„Ich kann was!“, „Ich bin es wert, dass sich andere um mich kümmern!“ oder „Ich muss mich nicht klein machen“. Solche Rückmeldungen zeigen, wie sehr das Projekt dazu beigetragen hat, Selbstwert und Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen* zu stärken und die Fähigkeit, für sich selbst einzustehen gefördert hat.

Die große Nachfrage nach den Kursen hat uns bestätigt, wie notwendig und wirkungsvoll dieses Angebot ist.

Ein weiteres Projekt, das wir 2024 um-

setzen konnten, war „Schützen und Unterstützen – Übergänge begleiten in unsicheren Zeiten!“. Mit diesem Projekt haben wir Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 9 bis 20 Jahren in wichtigen und z.T. schwierigen Übergangphasen begleitet, wie dem Wechsel von der Grundschule zur weiterführenden Schule oder dem Übergang in Ausbildung oder Beruf. Ziel war es, die Teilnehmerinnen* in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Handlungssicherheit zu unterstützen.

Die Angebote umfassten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse in Familienzentren, Schulen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit sowie in berufsvorbereitenden Maßnahmen.

Wir konnten beobachten, wie durch Bewegung, Austausch und stärkenden Übungen Selbstvertrauen aufgebaut und neue Handlungskompetenzen entwickelt wurden. Die Teilnehmerinnen* lernten, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sich zu behaupten und Unterstützung anzunehmen. Der geschützte Rahmen ermöglichte es ihnen, ihre Stärken zu entdecken und Selbstbewusstsein aufzubauen. Für uns als Team war es besonders bereichernd zu sehen, wie viel Mut und Kraft in den Teilnehmerinnen* steckt, wenn sie in einem sicheren Umfeld gefördert werden.

Ich bin davon überzeugt, dass Mädchen* und Frauen* in ihrer Selbstbestimmung und ihren Rechten gestärkt werden müssen. Es ist schön zu erleben, wie Solidarität unter den Teilnehmerinnen* wächst und wie wir gemeinsam sichere Räume schaffen, in denen auch Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. Es ist immer wieder beeindruckend, die Kraft und Einzigartigkeit jeder einzelnen Person zu erleben. Das positive Feedback, das wir auch im Jubiläumsjahr erhalten haben, zeigt, wie wertvoll unsere Arbeit ist – sei es durch persönliche Erfolgsgeschichten oder durch die Anerkennung von Politik und Kooperationspartnern.

Abschließend möchte ich an die Unterstützer*innen und die Gemeinschaft rund um das BellZett appellieren: Wir brauchen Euch und Sie auch weiterhin! Die finanzielle Situation ist angespannt, doch gemeinsam sind wir stärker. Mein Wunsch ist, dass alle Mädchen* die Möglichkeit haben, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse bei uns zu besuchen – für eine sichere, selbstbestimmte Zukunft, in der sie ihre Rechte kennen lernen, ihre Grenzen wahren und sich mutig gegen jegliche Formen von Gewalt wehren können.

Katja Kolodzig

Ich bin Diplom-Pädagogin und seit 2018 Teil des BellZett-Teams als Wen-Do-Trainerin und Koordinatorin des Frauen*bereichs.

Schwerpunktmäßig arbeite ich gerade eher mit (jungen) Erwachsenen, begleite und beantrage Projekte und bringe mich im feministischen Netzwerk (FemNet) ein und baue den Bereich der Mitarbeiterinnen*-Schulungen und Fortbildungen weiter aus. Meine inhaltlichen Schwerpunkte liegen weiterhin in der geschlechterspezifischen und feministischen Gewaltprävention, in intersektionaler und rassismuskritischer Bildungsarbeit. Ich arbeite mit Frauen* und queeren Menschen, die in unserer Gesellschaft oft wenig gesehen werden – mit und ohne Gewalterfahrung, mit und ohne sog. Behinderung, mit Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen, in höherem Alter oder mit geringer Literalität. In meinen Kursen möchte ich Räume schaffen, in denen Menschen sich sicher fühlen, sich zeigen können, wie sie sind, und sich in ihrer Stärke erleben.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit im vergangenen Jahr war das Projekt MINTA* Power (Mädchen, Inter, Nichtbinär, Trans, Agender), das von Juni 2023 bis Mai 2024 lief. Es richtete sich

an queere Jugendliche zwischen 12 und 26 Jahren und hatte zum Ziel, gewaltpräventive und empowernde Angebote für diese Zielgruppe auszubauen. Es war für mich unglaublich berührend, zu erleben, wie die Jugendlichen in diesem



geschützten Raum einfach sie selbst sein konnten – ohne sich erklären oder anpassen zu müssen. Herausfordernd bleibt, ausreichend Trainer*innen zu finden, die selbst queersensibel arbeiten und ähnliche Lebensrealitäten teilen. Gleichzeitig konnte ich aus früheren Projekten wie „trans*glücklich“ bereits wertvolle Kontakte zu engagierten Trainer*innen knüpfen, die diese Haltung teilen.

Mich motiviert an meiner Arbeit im BellZett die Verbindung von praktischer Pädagogik und politischem Engagement. Ich möchte Menschen stärken, die von Sexismus betroffen sind, und dazu beitragen, dass gesellschaftliche Machtverhältnisse sichtbar werden und sich verändern. Besonders freue ich mich darüber, dass unsere „Stärkesätze to go“ so gut ankommen – kleine stärkende Botschaften, die täglich mitgenommen werden und vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Auch der Ausbau der Mitarbeiterinnen*-

Schulungen war für mich ein wichtiger Erfolg, weil wir damit neue Zielgruppen erreichen und unsere Haltung zu Selbstbehauptung und Empowerment weitertragen konnten.

Natürlich war 2024 auch ein herausforderndes Jahr. Die finanzielle Unsicherheit unseres Vereins hat uns immer wieder beschäftigt, ebenso wie die gesellschaftlichen Entwicklungen – Antifeminismus, Rechtsruck, Queerfeindlichkeit. Diese Themen spiegeln sich in den Erfahrungen vieler Teilnehmer*innen wider und machen die Arbeit anspruchsvoll bspw. ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Distanz zu wahren.

Trotz aller Belastungen beeindruckt mich immer wieder, dass sich ein feministischer Verein wie das BellZett seit über 40 Jahren durch das Engagement so vieler Frauen* halten konnte.

Mein Dank gilt allen, die uns mit ihrer Unterstützung und ihrem Vertrauen bestärken. Gemeinsam bleiben wir dran – für Selbstbestimmung, Solidarität und eine feministische Zukunft.

Jutta Schade

Seit 2006 bin ich als Diplompädagogin, „Fit für 100“ Trainerin und Übungsleiterin/C im BellZett tätig. Zu meinen Arbeitsbereichen zählen neben Fundraising und Öffentlichkeitsarbeit seit fünfzehn Jahren auch stärkende Bewegungsangebote für ältere Frauen*. In diesen „Fit & Stark 70 Plus“ Kursen stehen die Förderung von Selbstwirksamkeit, Kraft, Beweglichkeit und Erhaltung der Mobilität im Mittelpunkt, damit die Teilnehmenden so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt leben können. Ziel der Kurse ist die Stärkung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens durch Bewegung und Körperarbeit. Weitere Ziele sind: Reduzierung von Angst im öffentlichen Raum, Stabilisierung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls, Informationen über Gewaltformen, konkrete Hilfe-



stellung bei bedrohlichen oder verunsichernden Situationen, Informationen über Hilfsangebote bei Traumata (auch in der Kindheit).

Wegen der großen Nachfrage Im Jahr 2024 konnten wir das Angebot für Frauen* ab 70 noch einmal erweitern. Wöchentlich haben ca. 150 Personen an den dreizehn „Fit & Stark 70 Plus“ Kursen teilgenommen. Die jüngste regelmäßige Teilnehmende war 69, die älteste 98 Jahre alt. Die Kurse fanden dezentral im Wohnumfeld der Teilnehmenden in Nachbarschaftstreffs und Wohncafés statt. Drei Kurse richteten sich nur an Frauen*, die anderen waren auch für Begleitpersonen geöffnet. 2024 wurden fünf Kurse über den Leistungsvertrag mit der Stadt Bielefeld gefördert, acht weitere Kurse wurden durch die BGW im Rahmen des Bielefelder Modells unterstützt. Alle Kurse fanden in Kooperation mit weiteren Akteur*innen im Wohnquartier statt (Freie Scholle, AWO, DRK, Melly Cox). Im Jubiläumsjahr 2024 konnte ich das BellZett zudem mit Schnupperkursen und Informationsveranstaltungen bei verschiedenen Senior*innentreffs vorstellen.

„Altern ist nichts für Feiglinge“ ist ein Spruch, den ich fast in jedem Kurs höre. Deshalb ist es auch im höheren Alter wichtig, weiter wirkmächtig das eigene Leben zu bestimmen, um die vielfältigen Herausforderungen, die diese Lebensphase mit sich bringen gut zu bewältigen. Hierzu gehören zum Beispiel: Altersbedingte körperliche Beschwerden, zunehmender Unterstützungsbedarf,

Auseinandersetzung mit der pflegerelevanten Bürokratie und der Suche nach an die individuellen Bedürfnisse angepassten Pflegeunterstützung, Pflege von Angehörigen bei zunehmendem eigenen Unterstützungsbedarf, Anpassung von Wohnbedingungen, Verlust von Angehörigen und Freunden, Einsamkeit etc. Im Jahr 2024 hatte ich rund um die „Fit & Stark 70 Plus“ Kurse zunehmend Nachfragen nach Informationen und Beratungsangeboten bezüglich Alter und Pflege. Gerade die Komplexität von Antragsverfahren im Bereich von Pflege führt schnell zu Verunsicherung und Überforderung. Darüber hinaus ist das Thema Pflegebedürftigkeit häufig von der Scham begleitet nicht mehr so selbstbestimmt agieren zu können.

Ich freue mich auf jeden meiner Kurse. Der lebendige Austausch und die neu entstehenden Freundschaften berühren mich immer wieder. Besonders inspirierend sind für mich die vielfältigen Lebenswege und Bewältigungsstrategien, die ich in den Gesprächen mit den Kursteilnehmerinnen* kennenlerne, sowie das gute Feedback der Kursteilnehmenden. Wie wertvoll die Kurse für die Frauen* sind zeigt sich darin, dass sie jede Woche (zum Teil seit 15 Jahren) zum Kurs kommen und die Gemeinschaft und Solidarität in den Gruppen sehr schätzen.

Neben meinen Kursen engagiere ich mich bei „Sport im Park“, den „Spaziertreffs für Frauen*“, im Arbeitskreis Demenz Bielefelder Westen und im Netzwerk Opferhilfe Bielefeld.

Im Jahr 2024 haben sich für mich persönlich die Schwerpunkte in meiner Arbeit im BellZett verschoben. Nach fast 20 Jahren Öffentlichkeitsarbeit, habe ich diese Aufgabe 2024 Schritt für Schritt an meine Kollegin Clara Steiner übergeben. Zukünftig liegt der Schwerpunkt meiner Arbeit hauptsächlich im Bereich stärkende Bewegungsangebote für ältere Frauen*.

Mein Credo: In sich schnell verändernden Lebenswelten sind Flexibilität, Neugierde, körperliche und geistige Beweglichkeit und Kraft sowie emotionale Stärke entscheidend für die Lebensqualität. Deshalb ist und bleibt Empowerment von Frauen* in jedem Lebensalter wichtig, um die täglich neuen Herausforderungen gut und aktiv zu bewältigen.

Elena Liebelt

Ich startete meine Arbeit hier im BellZett im März 2024 als Praktikantin im Rahmen meines Studiums. Bereits während des Praktikums hatte ich das Gefühl, dass mir viel Eigenständigkeit zugesprochen wurde und ich die Möglichkeit hatte mich einzubringen, was ich sehr positiv empfand. Im August 2024 beendete ich das Praktikum und begann, neben meinem Studium mit einer geringen Stundenzahl im BellZett zu arbeiten. Meine Aufgaben bestehen zum Beispiel aus der Herstellung von Kursmaterialien, der Unterstützung von Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen und Projekten und Rechercharbeiten. Außerdem werde ich als Kursassistentin eingesetzt.

Mein innerer Antrieb für die Arbeit im BellZett ist, dazu beizutragen, dass Frauen und Mädchen* ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben führen können und Ihnen dabei zu helfen, ihre eigenen Grenzen zu fühlen und für sie einzustehen. Ich denke, dass alle Menschen, die beim BellZett mitwirken, dazu beitragen, auf dieses gemeinsame Ziel hinzuarbeiten. Besonders Spaß bereitet es mir, Assistenz bei Kursen zu leisten und zu sehen, wie aus jedem einzelnen Kurs Frauen* und Mädchen* gestärkt rausgehen. Ich glaube, dass es ein starkes Qualitätsmerkmal des BellZett ist, dass ich wirklich jedes Mal einen sichtbaren Erfolg wahrnehmen konnte. Meine schönsten Erlebnisse im BellZett fanden während meiner Assistenz bei Kursen von Frauen* mit sog. Behinde-

rung statt. Für mich wurde dabei sichtbar, wie viel die Kurse leisten können und wie viel Bedarf besteht. Aber bei allen Kursen konnte ich enorm viel darüber lernen, wie fast alle Frauen* immer eine Geschichte teilen können, darüber wie sie in irgendeiner Form Unterdrückung erleben und wie gut es jeder tut, zu schreien.

Als herausfordernd empfinde ich es jedes Mal, mit der Trauer und der Wut umzugehen, die aufkommt, wenn ich sehe, wie vielen Mädchen* und Frauen* ständig die Stimme genommen wird. Ich wünschte, für jedes Schreien, das in den Kursen stattfindet, könnte auch ein Aufschrei darüber, wie sehr verankert Gewalt gegen Frauen und Mädchen* immer noch ist, folgen.

Es fehlt weder, wenn man auf die gesellschaftlichen Entwicklungen blickt, noch wenn man auf die Frauen* und Mädchen* (in den Kursen) schaut, der Beweis dafür, wie wichtig das BellZett ist. Jedes Mädchen, das in irgendeiner Form Unterstützung für das BellZett bietet, ist notwendig und wichtig, und die Wirkung, die das BellZett leistet ist riesig. Am schönsten wäre es, wenn noch mehr Potenzial ausgeschöpft werden könnte, das in dem Verein steckt. Im Grunde brauchen wir Solidarität untereinander und von außen, weil die Ziele des BellZett alle angehen und von allen verfolgt werden sollten.

Clara Steiner

Ich bin seit August 2023 Teil des BellZett e. V. – zunächst als Jahrespraktikantin, inzwischen fest im Team und tätig als Öffentlichkeitsbeauftragte. Zu meinen Aufgaben zählen die Social-Media- und Öffentlichkeitsarbeit, die Assistenz in WenDo-Kursen sowie die politisch-feministische Vernetzungsarbeit. Ich nehme an Arbeitskreisen und Netzwerktreffen wie dem Feministischen Netzwerk teil, wirke an der Organisation von Veranstaltungen mit und setze mich

dafür ein, die Themen und Positionen des BellZett sichtbar zu machen.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit im Jahr 2024 war die Mitorganisation der Veranstaltungen zum 40-jährigen Jubiläum des BellZett. Vom Flohmarkt über eine Lesung bis hin zur Soli-Party und dem öffentlichen Empfang konnte ich alle Programmpunkte aktiv mitgestalten. Diese Phase war herausfordernd und zugleich sehr bereichernd. Besonders prägend war für mich die Zusammenarbeit mit zahlreichen engagierten Frauen*, Organisationen und Akteurinnen* der Bielefelder Gewaltpräventionsarbeit.



Das BellZett ist für mich weit mehr als ein Arbeitsplatz. Gerade in Zeiten eines zunehmenden gesellschaftlichen Rechtsrucks stellt es einen wichtigen feministischen Schutzraum für Frauen* und Mädchen* dar. Hier finden sie Sicherheit, Austausch und Stärkung. Auch Gefühle wie Wut, Frustration und Widerstand haben Platz und werden als berechtigte Reaktionen auf gesellschaftliche Ungerechtigkeiten anerkannt. Besonders wichtig ist mir, dass das BellZett ein Ort ist, an dem Frauen* und Mädchen* lernen dürfen, Raum einzunehmen, ihre Stimme zu nutzen, Grenzen zu setzen und sich gegenseitig zu



stärken. Diese Erfahrungen tragen dazu bei, dass sie selbstbewusster, sicherer und gestärkter durch ihr Leben gehen können. Meine Arbeit im BellZett verstehe ich als Beitrag zu einer feministischen Praxis, die Schutz, Solidarität und Empowerment verbindet.

Claudia Engster

Seit 2019 bin ich Teil des Vorstands des BellZett e.V. in Bielefeld. Neben meinen Aufgaben im Vorstandsteam ist es mir besonders wichtig, den Zusammenhalt im Hauptteam zu stärken und die Kolleginnen in ihrer Arbeit zu unterstützen. Jede Frau im BellZett bringt eigene Erfahrungen und Kompetenzen ein – gemeinsam setzen wir uns mit Leidenschaft für Gewaltprävention und Empowerment von Frauen* und Mädchen* ein.

Ein besonderes Highlight im Jahr 2024 war unser 40-jähriges Jubiläum. In einer engagierten Arbeitsgruppe haben wir Veranstaltungen wie eine Lesung und eine große Jubiläumsparty organisiert. Diese waren nicht nur ein voller Erfolg, sondern auch eine Gelegenheit, uns selbst zu feiern und jüngere Menschen auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen. Die öffentliche Anerkennung und Wertschätzung, insbesondere durch Vertreter*innen der Stadtpolitik, haben mich tief berührt. Gleichzeitig konnten wir die Relevanz unserer Arbeit und unsere aktuelle finanzielle Lage sichtbar machen: Um langfristig bestehen zu können, sind wir weiterhin auf poli-

tische Unterstützung und Spenden angewiesen.

Finanziell war 2024 eine Herausforderung. Die Folgen der Corona-Jahre spüren wir nach wie vor – insbesondere durch Rückzahlungen, die uns als gemeinnützigen Verein stark belasten. Umso mehr bewundere ich, wie das Team diese schwierige Situation mitträgt und weiter an das BellZett glaubt. Meine Motivation schöpfe ich aus der Überzeugung, dass unsere Arbeit heute wichtiger ist denn je. Der Schutz und die Stärkung von Frauen* und Mädchen* sind in meinen Augen unverzichtbar. Ich bin stolz, Teil eines kompetenten und engagierten Teams zu sein, das für eine gewaltfreie Zukunft arbeitet.

Mein besonderer Dank gilt allen Unterstützer*innen, die dem BellZett oft schon über Jahrzehnte verbunden sind. Mein Wunsch für die kommenden Jahre: dass wir unsere ganze Energie in unsere inhaltliche Arbeit investieren können – frei von finanziellen Sorgen.

Silke Korn

Nach vielen Jahren, die mich im BellZett e.V. bereichert und begleitet haben, öffnet sich für mich nun das Kapitel Ruhestand. Ganz Abschied nehmen möchte ich nicht – deshalb freue ich mich, dem Förderverein weiterhin verbunden zu bleiben. Das BellZett war über lange Zeit mehr als nur ein Arbeitsplatz: Es war ein Stück Zuhause in meinem Leben.

Meine Aufgaben lagen vor allem in der Unterstützung bei Anträgen und rund um Projekte. Dabei hat es mir viel Freude gemacht, im Hintergrund mitzuwirken und die Arbeit unserer Trainerinnen zu begleiten. Besonders bewegt hat mich immer wieder, wenn Frauen* und Mädchen* durch die Kurse selbstbewusster wurden und ihren eigenen Weg gestärkt weitergehen konnten.

Ich glaube fest an die Arbeit des BellZett, weil ich den Sinn dahinter sehe: Gewaltprävention ist (leider) noch im-

mer notwendig. Für mich bedeutet mehr Prävention weniger Gewalt – weil wir lernen, uns gegenseitig zu unterstützen, weil wir ermutigen, sich Hilfe zu holen, und weil Gewalt dadurch im Alltag sichtbar wird. Umso wichtiger ist es, die positiven Aspekte von Prävention hervorzuheben und diese Arbeit auch finanziell zu unterstützen.

Was mich während meiner Zeit im BellZett besonders begeistert hat, war das Zuhören: wenn Trainerinnen* erzählten, welche Erfahrungen sie in den Kursen mit den Teilnehmenden gemacht haben. Diese Berichte haben mir immer wieder gezeigt, wie wertvoll unsere Arbeit ist – und sie haben mich motiviert, Teil dieses Teams zu sein.

Ich blicke voller Dankbarkeit zurück und freue mich darauf, dem BellZett weiterhin verbunden zu bleiben – nun aus einer anderen Rolle, aber mit der gleichen Überzeugung.

Das Team des BellZett besteht aus neun festangestellten Mitarbeiterinnen im Hauptteam. Das BellZett agiert zu diesem Zeitpunkt ohne Geschäftsführung.

Katja Bordukat, Petra Paß und Claudia Engster bilden das Vorstandsteam des Vereins, sie wurden gewählt von der Mitgliederversammlung des BellZett e.V. Das Vorstands-Team lenkt die Geschicke des Vereins.

22 Mitfrauen* nehmen Anteil an den aktuellen Entwicklungen im Team und im Verein. Sie bestimmen Gegenwart und Zukunft aktiv mit.

Die Förderfrauen* des BellZett unterstützen die Arbeit des Vereins mit ihrem monatlichen Beitrag. Dafür erhalten sie unter anderem zehn Prozent Rabatt auf die Kurse und kostenfreie Teilnahme an der wöchentlichen Achtsamkeitsmedi-

8 Organisationsstruktur



tation. Ihre Mitgliedsbeiträge sind sehr wichtig bei der Restfinanzierung von Projekten.

Das BellZett wird tatkräftig von dem Förderverein unterstützt. Der Verein hat 44 Mitglieder und konnte auch im Jahr 2024 wieder vieles leisten. Mit den Spenden und sonstigen Einnahmen wurde das Fortbestehen des BellZett-Hauptvereins gesichert. Zudem wurden vermehrt Spenden für das Projekt „Kraftvoll trotz unsicherer Zeiten“ gesammelt. Auch das Projekt „Hier geht's um mich“ wurde unterstützt. Darüber hinaus organisierte der Förderverein einen Flohmarkt und war mit einem eigenen Stand auf dem Weihnachtsmarkt Rund um den Siggig vertreten. Außerdem konnte erneut ein Adventskalender für das Jahr 2024 angeboten werden, der mit neuen Motiven und Mutmachsprüchen große Freude bereitete.

Außerdem gehören zu unserem Team jede Menge geschätzte Referentinnen* und Honorarkräfte.

Eine feste Säule des BellZett ist das ehrenamtliche Engagement, das auf unterschiedlichen Ebenen stattfindet und auf das wir angewiesen sind. Weiterhin können wir jede zusätzliche Hand gebrauchen!



Die Vorstandsfrauen des Fördervereins: Silke Korn, Sarai Anders und Regina Hundeck (v.l.n.r.).

Referentinnen* und Honorarkräfte

- Marita Hesse
- Karin Krudup
- Ute Lemhoefer
- Kirsten Roß
- Christine Ruis
- Susanne Schmitt
- Dr. Christina Scholz
- Sabina Schommers
- Andrea Stoffels
- Martina Stühmeyer
- Annett Walbe
- Sandra Weber
- Regina Rawe
- Melanie Haaß
- Claudia Gessler
- Anabel Marquardt
- Jo Schreier
- Simo Wörmann

9 Veranstaltungen rund um das Jubiläum

Das Jubiläum des BellZett bietet eine gute Gelegenheit, auf die Entstehungsgeschichte der Einrichtung zurückzublicken. Verwurzt in der zweiten Welle der Frauenbewegung, in der der Satz „Das Private ist politisch“ prägend war, entstand das BellZett als Schutz- und Bewegungsraum für Frauen* und Mädchen*. Wie viele andere Orte dieser Zeit sollte es Sicherheit, Selbstbestimmung und kollektive Stärke ermöglichen – ein Anspruch, der bis heute den Kern der Arbeit prägt. Anlässlich des Jubiläums fanden vier Veranstaltungen statt.

Lesung

Samstag, 27. April 2024

14:00–17:00 Uhr im BellZett

In Kooperation mit der Mondo Buchhandlung luden wir zu einer besonderen Lesung mit anschließendem Gespräch ein. Für uns las die Autorin Verena Keßler aus ihrem Roman EVA, in dem sie die Frage nach Mutterschaft, gesellschaftlichen Erwartungen und den Folgen persönlicher Entscheidungen eindringlich beleuchtet. Bei Kaffee und Kuchen kamen wir mit vielen neuen Menschen ins Gespräch und konnten das BellZett als einen offenen Ort des Austauschs erlebbar machen.

EVA erzählt die Geschichten von vier Frauen*, die sehr unterschiedliche Antworten auf die Frage finden, ob eigene Kinder in ihr Leben passen. Im Mittelpunkt steht die Klimaaktivistin Eva Lohhaus, die überzeugt ist, dass nur ein Geburtenstopp den Planeten retten kann – und damit bei Schwestern wie Sina und Mona ebenso auf Zustimmung wie auf Zweifel stößt. Zwischen Nähe und Distanz, Neid und Mitgefühl ringen

die Figuren mit Verantwortung, Erwartungsdruck und ihren eigenen Lebensentwürfen. In präziser, schmuckloser Sprache verwebt Verena Keßler diese Perspektiven zu einem intensiven Roman über Selbstbestimmung und gesellschaftliche Debatten.

Offizieller Empfang

Jubiläumsempfang – 40 Jahre BellZett

Donnerstag, 10. Oktober 2024

11:00–14:00 Uhr im BellZett

Am 10. Oktober 2024 haben wir unser 40-jähriges Bestehen mit einem festlichen Empfang in unseren Räumen gefeiert. Nach unserer Begrüßung eröffneten Grußworte von Ingo Nürnberger, Sozialdezernent der Stadt Bielefeld, und Christina Osei, dritte Bürgermeisterin und Mitglied des NRW-Landtags, unser Programm. Es folgte ein Beitrag des FrauenProjektePlenums Bielefeld, bevor unsere Gründungsfrau Karin Krudup bewegende Erinnerungen an die Anfänge mit uns teilte. Prof. Dr. Britta Hoffarth, Leiterin des Zentrums für Geschlechterforschung an der Universität Hildesheim, bereicherte den Empfang mit inspirierenden wissenschaftlichen Perspektiven.

Einige Zitate, die das BellZett besonders wertschätzend hervorhoben, haben wir festgehalten.

Christina Osei

In einer Zeit, in der Selbstbestimmung und Sicherheit für Frauen* von größter Bedeutung sind, hat das BellZett einen unschätzbaren Beitrag geleistet. (...) Jedes Training, jede Stunde im BellZett ist ein Schritt in Richtung einer selbst-

bestimmten Zukunft.

Ihr Frauen* vom BellZett seid nicht nur Vorbilder für viele, sondern auch wahre Pionierinnen in der Stärkung von Frauen* und Mädchen* in unserer Gesellschaft. Euer Engagement, euer Idealismus, eure Entschlossenheit und euer unermüdlicher Einsatz tragen dazu bei, dass sich viele Frauen* sicherer und selbstbewusster fühlen.

Beatrice Tappmeier

Bei euch steht die Bewegung im Zentrum der Arbeit. Bewegung des Körpers, der alles kann...leicht, kraftvoll, lebendig, verletzt, eingeschränkt, aktiv, passiv, geschichtsbeladen oder neugierig. Mit allen Körpern, Gedanken, und Gefühlen können die Frauen* und Mädchen* bei euch sein und werden abgeholt.

Prof. Dr. Britta Hoffarth

Ein zentraler Aspekt der Arbeit des BellZett besteht im Empowerment der aufsuchenden Individuen, wodurch Frauen* und Mädchen* befähigt werden, ihre Ressourcen zu erkennen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Der Satz: „Achte Dich selbst so sehr, dass Missachtung durch andere Dir fremd vorkommt“ fasst es gut zusammen.

Das BellZett zeigt, wie das Erlernen von Selbstfürsorge in der präventiven Praxis umgesetzt werden kann. Durch die Stärkung individueller Fähigkeiten und die Schaffung eines unterstützenden Umfelds hilft das BellZett Frauen* und Mädchen*, ihre Selbstbestimmung zu behaupten und Gewalterfahrungen im Alltag etwas entgegnzusetzen.



BellZett 1988: Gemeinsam nach vorne – wir bewegen Gesellschaft, Foto: BellZett e.V.

Zum Abschluss stellten wir unsere aktuellen Projekte vor und gaben einen motivierenden Ausblick auf unsere zukünftige Arbeit. Musikalisch begleitet wurden wir vom feministischen Künstlerinnen-Duo „FUK“, das dem Tag eine besondere Atmosphäre verlieh.

FLINTA Soli Party

Am 14. September haben wir anlässlich unseres 40. Geburtstages zusammen feministisch gefeiert und damit Lebensfreude und Solidarität sichtbar gemacht. Unser Soli-Konzept stand im Mittelpunkt: Die Einnahmen kamen dem BellZett e.V. und dem Frauennotruf Bielefeld zugute – zwei zentrale Anker einer gewaltfreien Gesellschaft. Im Zentrum standen Gewaltprävention und Gleichberechtigung, wir boten einen Abend voller Energie und Mut. Wir feierten die Vielfalt der FLINTA-Community, stärkten unser gemeinsames Engagement

und schufen sichere, inklusive Räume für alle Anwesenden. Vier dynamische FLINTA-DJs aus Bielefeld bereicherten den Abend mit tobenden Bässen: DJ Tasha, DJ Lina Van Dyk, DJ Hypermobil und DJ Cora_Lita. Die Besucherinnen* brachten Freundinnen* mit, tauschten Erfahrungen aus und stärkten sich gegenseitig. Unser herzlicher Dank geht an alle Unterstützer*innen, Teilnehmenden und Partner*innen für ihr Engagement, ihr Feedback und ihre Beiträge. Eure Unterstützung ermöglicht es uns, auch künftig ähnliche Formate zu realisieren und unsere Vision einer friedlichen, gerechten Gesellschaft weiter voranzutreiben. Gemeinsam bleiben wir dran: für sichere Räume, für Gleichberechtigung und für eine starke FLINTA-Community in Bielefeld. Der Veranstaltungsort war das „Nummer zu Platz“ in Bielefeld. Das ehrenamtliche Team arbeitete eng mit uns zusammen und ermöglichte uns diesen Abend.

Flohmarkt

Am Samstag, den 15. Juni 2024, haben wir von 14 bis 17 Uhr einen Outdoor-flohmarkt vor dem BellZett organisiert. Bei Kaffee, Kuchen und Getränken trafen sich zahlreiche Besucher*innen, wodurch das BellZett an diesem Tag besonders lebendig war. Viele neue Menschen hatten die Gelegenheit, unser Haus und unsere Arbeit kennenzulernen. Der Flohmarkt war so erfolgreich, dass wir ihn bereits zweimal wiederholt haben.

10 Partner*innen, Kooperationen & Netzwerke

Das BellZett lebt durch die vielfältige Unterstützung unserer treuen Förder*innen und Spender*innen, der Mitfrauen*, sowie all jener, die sich ehrenamtlich für unsere Arbeit engagieren und unsere Vision mittragen. Ihnen und Euch gilt unser herzlicher Dank. Seit 40 Jahren setzen wir uns dafür ein, Gesellschaft zu bewegen und mitzugestalten. Als gemeinnütziger Verein wissen wir jedoch: Dieses Ziel erreichen wir nur gemeinsam. Auch im Jahr 2024 durften wir wieder auf wertvolle Unterstützung zählen, die wir an dieser Stelle besonders würdigen möchten.

Unser Dank geht an die ehrenamtlichen Vorstandsfrauen* beider Vereine, die dem BellZett auch in herausfordernden Zeiten mit Weitblick zur Seite stehen und unsere Arbeit aktiv voranbringen. Ebenso danken wir den Mitfrauen*, die uns bei Tagen der offenen Tür und Fundraising-Aktionen tatkräftig unter-

stützt haben. Ein großes Dankeschön gilt außerdem unseren Mit- und Förderfrauen*, die mit ihren regelmäßigen Beiträgen das Fundament unseres Wirkens sichern. Schließlich möchten wir auch die Referentinnen* hervorheben, die mit ihrem Fachwissen und Engagement zu einem vielseitigen, innovativen und lebendigen Programm beitragen.

Darüber hinaus wissen wir die enge und inspirierende Zusammenarbeit in regionalen wie überregionalen Netzwerken sehr zu schätzen. Auf lokaler Ebene danken wir insbesondere dem **AK Offene Mädchenarbeit Bielefeld**, dem **AK Sexualisierte Gewalt gegen Frauen mit Behinderung**, der **Kreisgruppe Bielefeld des PARITÄTISCHEN**, dem **AWO Kreisverband Bielefeld**, der **BGW Bielefeld**, dem **Feministischen Netzwerk für Mädchen und Frauen Bielefeld**, der **Bezirksjugendkonferenz Bielefeld-Mitte**, dem **Fachbeirat für Mädchenarbeit der Stadt**

Bielefeld, der **Freien Scholle Bielefeld**, dem **Frauen/Mädchen & Gesundheit-Netzwerk**, dem **Netzwerk Opferhilfe Bielefeld**, den **Stadtteilmüttern DRK Bielefeld**, der **Stadtteilkonferenz Bielefelder Westen** sowie dem **AK Demenz** und dem **ZONTA Club Bielefeld**. Überregional sind wir eng verbunden mit der **LAG Mädchenarbeit NRW** sowie dem **PARITÄTISCHEN NRW AK Frauen**.

Nicht zuletzt danken wir für die vertrauensvolle Zusammenarbeit in unseren Mitgliedschaften beim **PARITÄTISCHEN**, dem **Landessportbund NRW e.V.**, dem **Stadtsportbund Bielefeld** und dem **Westfälischen Turnerbund e.V.**

Wir bedanken uns herzlich bei der Fotografin Svantje Hübner, die die Teamfotos und Mitarbeiterinnen-Portraits ehrenamtlich angefertigt und damit unseren Jahresbericht bereichert hat.

Impressum

BellZett e.V. – das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen* und Mädchen* in Bielefeld

Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld
Tel. 0521-122109, info@bellzett.de
www.bellzett.de

Redaktion: Clara Steiner, Elena Liebelt

Autorinnen: Katja Bordukat, Claudia Engster, Simone Franz, Katja Kolodzig, Silke Korn, Jessica Korte, Elena Liebelt, Mira Tkacz, Jutta Schade, Katja Schierbaum, Clara Steiner

Fotos: Svantje Hübner

Layout/Satz: aigiko.de

Mit freundlicher Unterstützung durch



Stadt Bielefeld
Gleichstellungsstelle



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Kontakt

BellZett e.V. · das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen* und Mädchen* in Bielefeld

Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld
Tel. 0521-122109, info@bellzett.de
www.bellzett.de

Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag 9 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Bankverbindung:
Sparkasse Bielefeld
IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01
BIC: SPBIDE3BXXX