



LebenshilfeMagazin

AUSGABE 4  
APRIL 2023

# Frauen!

# Stimmen der Straße

Was Nürnberger\*innen zum Thema Frauen sagen



**Frauen im Allgemeinen sind cool  
und sollten sich dafür feiern.**

— Viktoria



**Eine Frau zu sein** bedeutet, dass einem von Anfang an viele Hindernisse in den Weg gelegt werden, die man überwinden muss, und **das ist manchmal echt schwer.**

— Dalia

Ich freue mich, eine Frau zu sein, vor allem jetzt, wo mein Sohn auf der Welt ist. **Dieses Gefühl, schwanger zu sein,** und dass ein Mann das nicht fühlen kann ... **das würde ich niemals tauschen.**

— Lara







*Was denkst du: Wie ist es, eine Frau zu sein?*

Eigentlich ganz cool. Natürlich hat man **als Frau in unserer Gesellschaft immer noch Nachteile**. Zum Beispiel werden Frauen teilweise immer noch schlechter bezahlt oder das Erreichen einer höheren Position ist für sie schwerer. Ich denke aber auch, dass es schon deutlich besser ist als früher.

*Was würdest du dir wünschen? Was soll sich ändern?*

Ich wünsche mir **eine gerechte Bezahlung für Frauen und Gleichberechtigung** von Mann und Frau.

— Maxi

*Was ist der erste Gedanke, der dir zum Thema Frauen in den Kopf kommt?*

**Es gibt noch verdammt viel zu tun!**  
Wir kämpfen schon ewig lang und ich habe das Gefühl, dass alles, was man bereits erreicht hat, schon wieder vergessen ist und wir fangen wieder von vorne an.

— Selin



Ich glaube, **als Frau wird man eher belästigt und für schwach gehalten**. Ich würde mir wünschen, dass sich Frauen mehr trauen und mehr Anerkennung bekommen.

— Elvira

# Inhalt

Das  
erwartet  
euch



## Editorial ..... Seite 5

Andrea Friedel

## „Wir sind für die Frauen da. Und sie merken, dass sie uns wichtig sind.“ ..... Seite 6

Interview mit Laura Leissner und Esra Yildirim,  
die Frauenbeauftragten in der Werkstatt der Lebenshilfe

## → Mein Leben als Frau ..... Seite 8

Reportage: Beate Wittich philosophiert mit Tochter Sara  
über den Alltag und die Zeitgeschichte als Frau

## → Das ist mein Job ..... Seite 14

Beruf: Fani Tsakali als Busfahrerin der Lebenshilfe Nürnberg

## Immer wieder aufstehen ..... Seite 15

Kolumne: Eva-Marias \*Weiß\*heiten

## Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ..... Seite 16

Rechtsanwalt Victor Strogies klärt auf

## Hilfe finden bei sexualisierter Gewalt ..... Seite 17

Betriebsrätin Julia Sucker gibt hilfreiche Tipps

## Kreuzworträtsel ..... Seite 18

Es gibt was zu gewinnen!

## Anlaufstellen und Organisationen in Nürnberg ..... Seite 19

Rund um das Thema Feminismus und Frauen

## → Rezept für warme Tage ..... Seite 20

Italienische Zitronenpasta

## Veranstaltungen ..... Seite 22

Was? Wann? Wo?

Das Blaue Trikot

## Rückseite: Rückblick

**Impressum:** Nürnbergs Lebenshilfe Magazin 4/2023 · Herausgeber: Lebenshilfe Nürnberg e. V., Muggenhofer Straße 107, 90429 Nürnberg; Verantwortlich: Fabian Meissner (Vorstandsvorsitzender), Detlef Rindt-Ermer (Geschäftsführer); Redaktion: Jasmin Bögl, Marco Höyns, Anika Maaß, Lorenz Bomhard, Nicole Netter, Lisa Kraft, Yasmin Pohl, Melanie Wolfmeier, Eva-Maria Weiß · Gestaltung: Jürgen Held, Anna Landskron; Fotos: Maria Bayer, Marco Höyns, Anika Maaß, Ludwig Olah, Andreas Schönberger; Illustrationen: Jasmin Bögl; Auflage: 3.000 Stück; Erscheint dreimal jährlich; [www.lhnbg.de](http://www.lhnbg.de)



## Liebe Leser\*innen,

als mein Kollege Fabian Meissner mich vor einigen Wochen gefragt hat, ob ich Lust hätte, das Editorial für diese Ausgabe zu schreiben, habe ich spontan Ja gesagt. Seitdem beschäftigt mich die Frage: Was versteht man unter Feminismus? Was verbinde ich als Frau mit diesem Begriff? Und würde ich mich als Feministin bezeichnen?

Laut Duden ist Feminismus eine „Richtung der Frauenbewegung, die, von den Bedürfnissen der Frau ausgehend, eine grundlegende Veränderung der gesellschaftlichen Normen und der patriarchalen Kultur anstrebt.“ Aufgenommen in den Duden wurde das Wort im Jahr 1929, im renommierten englischsprachigen Wörterbuch Merriam-Webster findet man es bereits seit 1841.

Feminismus ist also kein moderner Begriff unserer Zeit. Im England der 1890er-Jahre nutzten die Suffragetten ihn für ihre Bewegung und forderten das Frauenwahlrecht. Auch im Deutschen Kaiserreich kannte und verwendete man den Begriff – jedoch wurde er hier von Gegnern der Frauenbewegung sehr schnell abwertend genutzt. Doch wofür steht das Wort heute?

Eine aktuelle Definition von der amerikanischen Schriftstellerin und Aktivistin Marie Shear lautet: „Feminismus ist die radikale Auffassung, dass Frauen Menschen sind.“ Die Autorin Chimamanda Ngozi Adichie aus Nigeria beschreibt Feminismus so: „Man ist Feminist\*in, wenn man an die soziale, politische und ökonomische Gleichheit der Geschlechter glaubt.“ Von diesen Gleichheiten sind wir jedoch noch weit entfernt.

So leisten laut einer Oxfam-Studie weltweit Frauen und Mädchen täglich über 12 Milliarden Stunden unbezahlte Hausarbeit, Pflege und Fürsorge (= Care-Arbeit). Auch in Deutschland übernehmen Frauen doppelt so viel Care-Arbeit wie Männer. Ein Großteil der Frauen arbeitet nach einer Elternzeit in Teilzeit, um Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen. Dies hat große negative Auswirkungen auf ihr Vermögen und ihre spätere Rente. Hier könnte die Politik über das Elterngeld Anreize setzen, damit noch mehr Väter sich die Familienarbeit mit ihrer Partnerin gleichberechtigt teilen können.

Damit sind wir bei der ökonomischen Gleichheit: Der Equal Pay Day war dieses Jahr am 7. März. Bis zu diesem Datum haben Frauen rein rechnerisch ohne Bezahlung gearbeitet, wenn sie bis zum Ende des Jahres gleich viel wie ihre männlichen Kollegen verdienen – was aber nicht überall der Fall ist: Während Frauen bundesweit 18 Prozent weniger verdienen, beläuft sich die Lücke in Bayern auf 21 Prozent. Dazu kommt, dass viele Frauen in eher schlecht bezahlten „frauentypischen“ Berufen wie in der Pflege arbeiten. Und auch wenn deutlich mehr Frauen Medizin studieren als Männer, sind Chefärztinnen immer noch die Ausnahme. In den Vorständen der 200 größten deutschen Unternehmen liegt der Frauenanteil bei 15 Prozent, im bayerischen Landtag sind von 205 Abgeordneten nur 55 weiblich. Von der Forderung „Die Hälfte der Macht den Frauen!“ sind wir also noch ein großes Stück entfernt.

Zum Thema Frauen und Feminismus gehört für mich auch die Nennung von sexuellen Übergriffen. Laut Bundesfamilienministerium wird jede dritte Frau mindestens ein Mal in ihrem Leben Opfer von physischer und/oder sexualisierter Gewalt – etwa jede vierte Frau wird mindestens ein Mal Opfer körperlicher oder sexualisierter Gewalt durch ihren aktuellen oder früheren Partner. Auch in Einrichtungen der Behindertenhilfe sind Frauen Übergriffen ausgesetzt – je nach Gewaltform erleben sie zwei- bis dreimal häufiger Gewalt als der Bevölkerungsdurchschnitt.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir in allen Einrichtungen Frauenbeauftragte haben, an die sich Frauen und Mädchen wenden und mit deren Hilfe sie ihr Selbstbewusstsein stärken können.

Glaube ich trotz dieser Realitäten daran, dass wir die soziale, politische und ökonomische Gleichheit von Männern und Frauen erreichen können? Ja – sofern wir auch politisch die Weichen richtig stellen. Dann bin ich wohl eine Feministin! Und das ist gut so.

**Andrea Friedel,**  
Vorständin der Lebenshilfe Nürnberg

# „Wir sind für die Frauen da. Und sie merken, dass sie uns wichtig sind.“

Interview:  
Yasmin Pohl

## Das große Interview



Foto: Maria Bayer

***Ihr beide seid die Frauenbeauftragten der Werkstatt. Wie ist es dazu gekommen, dass ihr diese besondere Aufgabe übernommen habt?***

Laura: Wir sind ganz normal gewählt worden. Man kann sich aufstellen lassen und alle Frauen können dann wählen.  
Esra: Wir beide sind schon seit einem Jahr Frauenbeauftragte. Laura ist die erste Frauenbeauftragte und ich bin die Stellvertreterin. Aber wir machen eigentlich immer alles zusammen, auch alle Entscheidungen treffen wir gemeinsam.

***Wie läuft so eine Wahl in der Lebenshilfe genau ab?***

Esra: Für die Wahl gab es ein Blatt mit den Fotos der Frauen drauf, die gewählt werden konnten. Alle konnten dann ihre Stimme abgeben. Am Schluss sind wir beide es geworden. Das war ein schönes Gefühl.

Laura: Wir wurden dann noch gefragt, ob wir dieses Amt annehmen wollen. Und wir haben beide Ja gesagt. Ich habe mich sehr über das Wahlergebnis gefreut.

***Wusstet ihr, welche Aufgaben auf euch als Frauenbeauftragte zukommen würden?***

Esra: Nein, ich wusste das am Anfang nicht. Ich habe auch gefragt: Was ist eigentlich eine Frauenbeauftragte und was macht man da? Aber wir haben von unseren Vertrauenspersonen alles sehr gut erklärt bekommen. Jetzt wissen wir genau, welche Aufgabe wir hier in der Werkstatt haben: Wir sind für die Frauen da, sie können zu uns kommen, wenn sie ein Problem haben und wir klären das dann gemeinsam.  
Laura: Genau. Wir setzen uns hier für alle Frauen ein und schauen, dass es allen gut geht.



***Kommen viele Frauen zu euch und nutzen das Angebot, mit euch zu sprechen?***

Esra: Ja – und ich freue mich immer total, wenn eine Frau kommt. Wir gehen dann mit ihr alleine in den Besprechungsraum und reden über das, was ihr auf dem Herzen liegt. Was die Frauen erzählen, bleibt geheim – wir dürfen nichts weitererzählen. Wenn wir aber mal nicht weiterwissen und den Frauen nicht helfen können, dann fragen wir auch nach Hilfe.

Laura: Wir haben jeden Dienstag Frauenbeauftragten-Treffen mit unseren Vertrauenspersonen. Immer um 15.30 Uhr. Das Treffen dauert ungefähr 1,5 Stunden. Wir sprechen über Themen und Ideen. Da können die Frauen, die mit uns reden wollen, auch einfach vorbeikommen.

***Macht euch die Arbeit als Frauenbeauftragte Spaß?***

Laura: Mir gefällt die Aufgabe sehr. Die Frauennachmittage, die wir organisieren, sind auch immer sehr schön. Wir basteln, trinken Kaffee oder sprechen über verschiedene Themen. Da kommen wirklich viele Frauen vorbei.

Esra: Ja, mir auch, vor allem die Zusammenarbeit und das Zusammenkommen mit allen. Wir haben auch schon Weihnachtsgarten gebastelt.

***Findet ihr es wichtig, dass es Frauenbeauftragte in der Werkstatt gibt?***

Esra: Ja, sehr wichtig. Wir sind für die Frauen da. Und sie merken, dass sie uns wichtig sind. Zusammen sind wir stark.

Laura: Ja, so sehe ich das auch.

***Der 8. März ist Weltfrauentag. Denkt ihr euch für diesen Feiertag immer etwas Besonderes aus?***

Laura: Ja, dieses Jahr haben wir Armbänder für alle Frauen gebastelt und sie an die Frauen verteilt.

Esra: Letztes Jahr haben wir Glückskarten gebastelt. Mit Lauras und meinem Namen und Glückwünschen darauf – die waren echt süß.

***Welche nächsten Projekte stehen bei euch an?***

Esra: Wir fragen die Frauen immer, ob sie Wunschthemen haben, die wir mit ihnen besprechen sollen. Das waren zum Beispiel Themen wie Kinder, Familie, Periode, Mode, Schminken und Ernährung. Und wir haben uns für das Thema Zucker entschieden. Wir wollen die Frauen darüber aufklären, dass Zucker nicht gut für sie ist.

Laura: Aber Naschen ohne Zucker ist schon schwer. Und die gesunden Sachen sind immer teuer.

Esra: Aber wir waren einkaufen und haben geschaut, welche Lebensmittel viel und wenig Zucker haben, und haben welche gefunden, die weniger süß sind.

Laura: Da fällt mir noch ein Projekt ein, welches den Frauen Spaß gemacht hat. Aurakurse. Die haben wir regelmäßig angeboten. Da sagt man: „Halt, stopp, ich will das nicht!“ Jeder muss akzeptieren, wenn man „Stopp!“ sagt. Das haben wir dort gelernt.

Esra: Genau, wir sind da vorher durch die Gruppen gegangen und haben gefragt, wer Interesse an so einem Kurs hätte. Und die Idee wurde sehr gut angenommen. Viele Frauen wollten mitmachen.

***Erinnert ihr euch an ein schönes Erlebnis oder an einen besonders tollen Moment, seitdem ihr Frauenbeauftragte in der Lebenshilfe seid?***

Esra: Ich finde alles schön. Die Zusammenarbeit und was wir hier alles schaffen. Und ich freue mich auf unsere Fortbildung über Konfliktlösungen, die im Juni stattfinden wird. Dass es mal woanders hingehet, mit Übernachtung in einem Hotel, wird bestimmt spannend.

Laura: Ich bin schon sehr aufgeregt wegen der Fortbildung im Juni. Die letzte Fortbildung mit dem Thema „Social Media“ in Augsburg war auch schon so toll. Da haben wir auch übernachtet. Wir haben über Instagram und Facebook gesprochen. Ich wurde sogar oft gelobt, weil ich so viel gewusst habe. Obwohl ich die einzige war, die gar kein Handy hatte.

***Fortbildungen für Frauenbeauftragte können auch ideal genutzt werden, um mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen. Habt ihr ein Netzwerk?***

Esra: Wir haben eine Mail geschrieben an andere Frauenbeauftragte in Werkstätten. Es gibt auch ein Netzwerk von fränkischen Frauenbeauftragten. Wir würden uns gerne mal treffen, um miteinander zu reden, über Ideen und Verbesserungen sprechen, und lernen, wie die anderen ihre Aufgabe umsetzen.

***Was wünscht ihr euch für die Zukunft?***

Esra: Oh, das ist eine richtig gute Frage. Ich will einfach glücklich sein und dass alles so bleibt, wie es ist. Ich hoffe, noch lange in der Lebenshilfe sein zu können und dass wir weiter gut mit unseren Vertrauenspersonen zusammenarbeiten können.

Laura: Das wünsche ich mir auch. ☺☺☺

## Zu den Personen

Laura Leissner (25) und Esra Yildirim (25) sind die zwei Frauenbeauftragten in der Werkstatt der Lebenshilfe. Das Amt der Frauenbeauftragten gibt es seit 2017 – alle vier Jahre wird neu gewählt. Laura und Esra fungieren nicht nur als Ansprechpartnerinnen und haben immer ein offenes Ohr für alle Mitarbeiterinnen in der Werkstatt, sondern machen den Frauen auch durch kreative Basteltreffen und Workshops eine Freude.

# Mein Leben als Frau

Text: Nicole Netter / Fotos: Ludwig Olah

Frau-Werden und Frau-Sein, damals und heute, mit und ohne Downsyndrom: Bei Tee und Kakao haben Beate Wittich und ihre Tochter Sara Bühnemann über diese ebenso alltäglichen wie völlig individuellen Themen gesprochen. Ein klein wenig Zeitgeschichte, ein bisschen Philosophie - und eine Menge Staunen und Erheiterung zwischen Mutter und Tochter.

→  
Mit Freude bei der Arbeit: Sara arbeitet seit gut einem Jahr in einem Kindergarten. Sie bereitet das Essen vor, singt gelegentlich mit den Kindern.





# Reportage



„Wie“, fragt Sara, „du warst schon mit 13 Jahren in der Disco?“ Beate lacht. „Ja, war ich. Aber um zehn wurden wir wieder rausgeworfen, ab dann war Erwachsenenzeit.“ Sara macht ein breites „Achhh“, dann werden ihre Augen vom Grinsen schmal, sie knetet ihre Hände, richtet sich ein paarmal im Sessel auf, setzt sich wieder. Es ist ein kühler Tag Ende Februar, Nieselregen hängt in den Wolken. Sara ist gerade von ihrer Arbeit in der Küche des nahegelegenen Kindergartens Heilig Kreuz in Gebersdorf nach Hause gekommen. Mutter und Tochter sitzen in einer lichten Wohnzimmerecke, und anders als sonst, wo sich Gespräche um „Wie war dein Tag“ und „Was machst du heute noch so“ entspinnen, haben die beiden heute ein Thema.

## „Natürlich haben wir über Verhütung gesprochen“

Es geht ums Frau-Sein. Ein abstrakter Begriff, den jedes Mädchen, jede Frau, ganz eigen und einzigartig im Laufe der Jahre mit der eigenen Geschichte füllt. Sara ist 22 Jahre alt und hat das Downsyndrom. Einen Freund, das wissen die Eltern, hatte sie schon, Liebe, Sex und Zärtlichkeit – na klar! Mit ihrer Mutter, einer junggebliebenen 59-Jährigen mit lässigem blauen Kleid über der Jeans und cooler Clubmasterbrille, kann sie darüber immer reden,

Verklemmtheit gibt es hier keine. Natürlich sei man miteinander beim Frauenarzt gewesen, freilich habe man über Verhütung gesprochen und die Pille besorgt. Warum auch nicht – Sara ist eine ganz normale junge Frau, wenn auch auf ihre besondere Weise.

Sara beginnt neugierig zu werden. Als ihre Mutter von ihrem ersten Partner erzählt, staunt sie. „Wie, Papa war nicht dein erster Freund?“ Beate – sie ist promovierte Biologin – grinst. Nein, war er nicht. Sie beginnt zu berichten, wie sie ihren jetzigen Mann, ebenfalls Biologe und Vater ihrer drei Kinder David, Sara und Jan, im Studium kennengelernt hat. Ganz großzügig habe er als Hiwi in einem Kurs an der Uni angeboten zu helfen, falls Beate denn Fragen habe. „So ein Idiot, dacht ich mir, als ob ich das nicht selber schaffe“, sagt sie. Und Tochter Sara, schwer amüsiert über den kleinen Seitenhieb, lacht glucksend. „Und dann?“, fragt sie. Na, dann seien sie doch mal ausgegangen, hätten sich bei einem furchtbar schnulzigen Konzert der Band Pur und deren allerschnulzigstem Song „Deine Funkelperlenaugen“ intensiv angeblickt und das erste Mal geküsst. Als sich der Mann dann ein paar Monate später, unterwegs durch den Dschungel Costa Ricas auf dem Weg zu einer Forschungsstation, auch noch als stressresistent bei Hunger und Erschöpfung herausgestellt hat, sei ihr klar geworden: Der passt.

30 Jahre später lächelt das gemeinsame Kind, das sich selbst wie so viele Töchter als Papakind bezeichnet, beim Spaziergang durch diese Erinnerung. Gerade kam ihr Vater kurz im Wohnzimmer vorbei, winkte in die Runde und machte sich auf zur Bandprobe, bei der er im Keller eines Kumpels die E-Gitarre rockt. Er ist der Hauptverdiener im Haus, Mutter Beate hat, nachdem das dritte Kind geboren wurde, ihren Job in der klinischen Forschung endgültig aufgegeben und arbeitet mittlerweile halbtags bei einem



- Sara und Beate erzählen über ihr Leben:
- Sara ist eine junge Frau mit Beeinträchtigung.
- Sara arbeitet in einem Kindergarten.
- Beate ist die Mutter von Sara.
- Sara und Beate erzählen, wie es für sie ist, eine Frau zu sein.
- Beate erzählt, wie es war, mit ihrem Mann eine Familie zu gründen.
- Sara erzählt von ihrem Ex-Freund.
- Sara und Beate sprechen gerne über das Leben und die Liebe.
- Und sie sprechen gerne über ihre Wünsche für die Zukunft.
- Sara und Beate freuen sich auf die Zukunft.







←  
**Mama Beate und Tochter Sara sind ein starkes Team. Auch über das Thema Sex sprechen sie offen.**

↑  
**Musik ist eine von Saras großen Leidenschaften. Sie spielt nicht nur Gitarre, auch Liedtexte schreibt sie selbst. Die Liebe spielt dabei immer eine große Rolle.**





← Von ihrem Arbeitsplatz im nahegelegenen Kindergarten läuft Sara normalerweise allein nach Hause. Heute, zum Fototermin, holt Beate ihre Tochter ausnahmsweise ab.

Sozialunternehmen. Ohne Großeltern, ohne externe Hilfe sei das damals einfach zu viel gewesen mit den drei Kindern und den vielen Vorsorge- und Förderterminen für Sara. Zumal die Betreuungsmöglichkeiten vor 25 Jahren noch nicht so ausgebaut waren wie heute.

Schätzungen zufolge haben rund 50.000 Menschen in Deutschland das Downsyndrom. Es ist keine Krankheit, sondern eine genetische Besonderheit. Ein Chromosom zu viel, konkret das 21te. Es kommt dreimal, statt wie üblich zweimal vor, was auch die Bezeichnung „Trisomie 21“ bedingt. Damit einhergehend ist ein besonderes Aussehen, auch Saras Augen sind mandelförmig und schräg, ihre Wangen rosig-rund. Einen Herzfehler oder eine andere organische Fehlbildung, wie sie mitunter mit der Trisomie einhergeht, hat sie nicht.

Dass Sara einen Job auf dem ersten Arbeitsmarkt mit Hilfe des Budgets für Arbeit ergattert hat, macht die Familie stolz. Nichts gegen die Werkstatt, da fühlte sich Sara auch sehr wohl, sagt ihre Mutter. Aber mehr lernen, mehr aus sich herausholen kann Sara, wenn das Umfeld so normal wie möglich ist. Jetzt, im Kindergarten, wo sie nicht nur alles rund ums Mittagessen vorbereitet, sondern auch mal mit den Kindern singt, sei sie richtig aus sich herausgekommen. Selbstbewusster und redseliger sei sie geworden, ein Gespräch wie dieses, wo eine Fremde mit am Wohnzimmertischchen sitzt und gelegentlich mitschreibt, hätte sie sich vor ein paar Jahren nicht vorstellen können. Nach der Arbeit geht Sara bei schönem Wetter häufig noch allein im nahegelegenen Naturschutzgebiet spazieren.

Heute aber ging es direkt nach Hause, sie hat Marmorkuchen mit Kirschen im Gepäck. Ein Geschenk einer Arbeitskollegin – und eine gute Grundlage für Herzensthemen.

Tatsächlich hat Sara kaum Anlaufschwierigkeiten beim Gespräch. Anfangs meidet sie noch den Blickkontakt, doch als die Themen für sie interessanter werden, als über Schwärmereien, über Musik, Theater und Serien gesprochen wird, wird sie lebhafter. Sie hat ein breites Lächeln, wenn sie etwas lustig oder traurig findet, bringen ihre Gefühle sämtliche Gesichtsmuskeln zum Tanzen. Das braune Haar trägt sie in einem längeren Pagenschnitt, sie ist natürlich schön, keine Schminke, kein Schmuck. Ein wenig mutet sie an wie ein Teenager. Sie schwärmt für Ross Antony und Giovanni Zarrella, in ihrem Zimmer hängen Poster ihrer Lieblingsstars, in der Schublade liegt sorgsam verwahrt ein Büchlein mit selbstgeschriebenen Liedtexten. Das Leitmotiv: die Liebe. Vom Suchen, vom Finden, vom Verlieren, vom Hoffen auf den Einen.

Ein Thema, das auch Mama Beate früher abendlang mit Freundinnen bequatscht hat, ein Thema, das Sara heute umfassend mit Freundinnen in WhatsApp-Chats erörtert. Bauchkrämpfe während der Tage, das Hadern mit dem eigenen Aussehen, die Unsicherheit, wie man denn wirkt aufs andere Geschlecht, das Hineinwachsen ins eigene Rollenverständnis: Manche Komplexe, so scheint es, ändern sich nie. Vergleicht die 59-Jährige aber ihr eigenes Erwachsenwerden mit dem ihrer Tochter Sara, findet Beate, dass sie es rückblickend gesehen leichter hatte. Mit jenem 21ten Chromosom hat das erstmal nichts zu tun.

1964 in Offenbach nahe Frankfurt als jüngeres von zwei Kindern geboren, erinnert sie sich an Freiheiten, die Kinder heute, und ja, auch ihre Kinder, nicht mehr haben. Bis zum Abend sei sie draußen herumgesaust; gewusst, wo man sich herumtreibt, hätten die Eltern höchst selten. Als sie später mit Freundinnen allein in den Urlaub fuhr, reichte eine Postkarte aus der Ferne aus. Heute, wo man mit einem Klick Videos, Bilder und Sprachnachrichten von nah und fern schicken kann, nehme man viel mehr am Leben der Kinder teil – Sorgen inbegriffen, wenn das Handy mal keinen Akku oder kein Netz hat.

## **„Toll, was sie alles macht – und auch, was es für Möglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen gibt“**

Sara schweigt und guckt aus dem Fenster. Stimmt, sagt sie, ohne ihr Handy geht bei ihr auch nichts. Mit ihren Freundinnen schreibe sie mehr, als dass sie mit ihnen spreche oder sich mit ihnen treffe. Ein Phänomen dieser Zeit – so wie auch jene vor zwanzig, vierzig oder sechzig Jahren das ihre hatten.

Sara steht auf, streckt sich, läuft ein wenig umher. Neben der Kommode beugt sie sich über ein gerahmtes Foto. Rechts und links je ein ernst dreinblickender Bub, in der Mitte, mit roten Backen, blauer Strickjacke und einem breiten Grinsen, sie selbst, etwa zwei Jahre alt. Das Grinsen von damals überträgt sich auf ihr Gesicht, als sie das Foto in die Hand nimmt. Kameras mag sie bis heute, sie singt und tanzt, lädt Videos mit ihrer Freundin auf YouTube hoch, steht bei Projekten des Schauspielhauses auf der Bühne und plant für dieses Jahr, bei einem Videoreh mitzumachen. „Toll, was sie alles macht – und auch, was es für Möglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen gibt“, sagt Mutter Beate.

Gehadert haben sie und ihr Mann eigentlich nie mit dem vermeintlichen Schicksal, ein Kind mit Downsyndrom zu haben. Als ihr Mädchen geboren wurde, sei die Diagnose natürlich ein Schock gewesen. Zwar war die Nackenfalte bei den Routineuntersuchungen während der Schwangerschaft als verdickt aufgefallen, „zu 99 Prozent wird das Kind aber nichts haben“, meinte damals der Arzt. Und auch unmittelbar nach der Geburt sei nicht ganz klar gewesen, dass Sara Trisomie 21 hat. „Die haben mich allerdings in ein separates Zimmer gebracht, ich war mit meinem Kind ganz allein in einem Vierbettzimmer“, erinnert sich Beate. Fast, so erschien es ihr, als ob man hätte vermeiden wollen, dass sie die anderen, die „normalen“ Kinder sieht. Ein Umstand, der sie noch heute ärgert. „Wir hätten dieses Kind auf jeden Fall gewollt und behalten. Aber es wäre gut gewesen, sich darauf einstellen zu können und es wäre schön gewesen, einen natürlichen Umgang damit zu erleben statt

solch eine verschmähte Art.“ Ihre größte Sorge sei danach gewesen, dass Sara vielleicht von anderen gemieden würde. „Das ist aber nie vorgekommen. Vielleicht auch, weil Sara so ein herzliches Wesen hat“, sagt Beate.

In zehn Jahren, so stellt Sara sich vor, könnte sie mit einem Partner oben bei ihren Eltern wohnen. Das Zimmer, das sie schon jetzt bewohnt, ist groß genug, ein eigener Eingang ist vorhanden, Bad und Küche ebenso. Eigenständigkeit mit gespanntem Sicherheitsnetz. Klar: Ein Tripp durch Costa Rica wie einst ihre Eltern, ein Studium wie ihre Brüder – für Sara sind das keine Optionen. Hadern aber mag sie damit nicht, sie hat andere Träume. Im Kindergarten vielleicht mehr mit den Kindern arbeiten, das wäre schön. Viele Konzerte besuchen, mit ihrem Bruder David mal zum ZDF-Fernsehgarten. Und, wer weiß, in ein paar Jahren vielleicht auch ein Kind mit einem Partner.

Ihre Mutter hat keine vorgezeichneten Linien für sie. Partner oder nicht, eine WG, allein oder weiter zu Hause: „Ich wünsch mir nur, dass Sara glücklich ist. Wie und wo, das spielt keine Rolle. Und wenn sie mal sagt, Mama, ich hab mich verliebt und will ausziehen – dann helfe ich ihr packen.“ \\\

**Irgendwann, so stellt sich Sara vor, würde sie gern mit einem Partner zusammenleben. Vielleicht im elterlichen Haus – vielleicht aber auch in einem eigenen Heim.**





# Das ist mein Job

Text: Yasmin Pohl / Foto: Anika Maaß



**Fani Tsakali (55) arbeitet seit 1999 als Busfahrerin bei der Lebenshilfe – mit ein paar Unterbrechungen, denn sie ist Mutter von vier Kindern. Das Busfahren ist ihr Traumjob. Was sie dabei erlebt und ob sie mit Vorurteilen als Frau in der Branche zu kämpfen hat, erzählt Fani im Interview.**

*Wie kam es dazu, dass du als Busfahrerin bei der Lebenshilfe arbeitest?*

Als ich in Ludwigshafen gelebt habe, hatten wir dort ein familiengeführtes Gastronomieunternehmen. Ich bin schon immer gerne mit großen Autos gefahren und habe Waren transportiert. Als ich zurück nach Nürnberg gezogen bin, hat mich der damalige Fahrdienstleiter der Lebenshilfe gefragt, ob ich Lust hätte, als Busfahrerin zu arbeiten. Ich habe es ausprobiert und seither keine Sekunde bereut.

*Wie schaut dein typischer Arbeitsalltag aus?*

Morgens hole ich mit dem Bus die Kinder ab. Meistens warten sie schon vor der Haustür. Nachdem die Kinder eingestiegen sind, werden sie angeschnallt und los geht die Fahrt. Sobald ich alle eingesammelt habe, transportiere ich die Kinder zur Schule. Ab hier übernimmt der Betreuer. Auf meiner zweiten Tour hole ich diejenigen ab, die zur Autismustagesstätte müssen. Nach meiner Pause bringe ich alle wieder zu ihren Eltern und habe danach Feierabend.

*Was schätzt du an deinem Alltag als Busfahrerin besonders?*

Es macht mir total viel Spaß, Bus zu fahren. Die Kinder sind sehr nett, es gibt nur wenige Ausnahmen. Mir gefällt auch, dass wir hier bei der Lebenshilfe sehr selbstständig sind. Jeden Herbst bekommen wir einen fixen Tourplan, der nur geändert wird, wenn mal ein Kind oder Erwachsener umzieht. Und ich finde es toll, dass ich mit Kindern und jungen Erwachsenen zu tun habe. Oft erzählen sie mir von ihrem Tag – das ist schön. Und manchmal singen wir sogar, wenn sie von einem Lied nicht genug bekommen.

*Ist schon mal etwas vorgefallen, das dich herausgefordert hat?*

Vor ein paar Monaten hatte eine erwachsene Autistin einen epileptischen Anfall. Ich war zwar nicht überfordert, aber bis man den Rettungsdienst, die Eltern angerufen und die Einrichtung informiert hat, dauert es wirklich lange. In solch einer Situation muss man Ruhe bewahren.

*Würdest du etwas an deinem Beruf ändern wollen?*

Nein, nichts.

*Es arbeiten sehr viele Männer als Busfahrer. Hast du als Frau in deinem Beruf mit Vorurteilen zu kämpfen?*

Nein. Bei uns hier im Fahrdienst von der Lebenshilfe nicht. Wir werden genauso akzeptiert wie unsere männlichen Kollegen. Außerdem arbeiten viele Busfahrerinnen bei der Lebenshilfe, ich glaube, mehr als 20. Ich kämpfe nicht mit Vorurteilen, im Gegenteil: Ich habe bereits in einigen Situationen von den Vorteilen profitiert, die sich aus meinem Job als Busfahrerin ergeben haben.

*Welche Vorteile waren das?*

Als meine Kinder noch klein waren, konnte ich meinen Beruf mit meiner Familie vereinbaren. Ich habe zwei Stunden in der Früh gearbeitet, dann war ich zu Hause und konnte kochen, putzen und einkaufen. Danach habe ich meine Kinder vom Kindergarten abgeholt und das Essen war bereits fertig. Und am Nachmittag habe ich nochmal zwei Stunden gearbeitet. Das war einfach perfekt. Die Lebenshilfe ist ein sehr flexibler, toleranter und verständnisvoller Arbeitgeber. In der Zeit, in der ich mit meinem Sohn schwanger war, durfte ich nicht als Fahrerin arbeiten. Doch ich wollte nicht bis zum Mutterschutz nur zu Hause herumsitzen. Also hat die Lebenshilfe für mich einen Job geschaffen, in der Geschäftsstelle. Dort habe ich ganz leichte Arbeiten verrichtet.

*Gibt es einen bestimmten Moment, an den du dich noch genau erinnern kannst?*

Nicht direkt. Aber man knüpft viele Kontakte – mit den Eltern und Betreuern. Es entstehen sogar Freundschaften. Und wenn die Kinder, die ich mal auf einer Tour gefahren habe, mich irgendwo treffen, kommen sie immer zu mir, umarmen mich und fragen, wie es mir geht. Das ist sehr schön. Die Kinder vergessen wirklich kein Gesicht.

*Was rätst du Frauen, die sich für den Job interessieren?*

Einfach ausprobieren – es macht wirklich viel Spaß. \\\





# Immer wieder aufstehen

**Der Kampf der Frauen gegen Gewalt** von Eva-Maria Weiß



Nein. Diese Kolumne muss weder lustig noch flauschig sein. Schon gar nicht, wenn es um ein so ernstes Thema wie Frauen und ihre Rechte geht.

Denn weltweit werden die Rechte der Frauen buchstäblich mit Füßen getreten. Das erleben wir hier in Deutschland. Aber zum Beispiel auch in Afrika. Deshalb machen wir heute eine Reise. Wir fliegen ziemlich genau 5000 Kilometer nach Süden und landen in Accra, der Hauptstadt von Ghana.

In Accra lebt Mirjam. Sie ist gerade 40 Jahre alt geworden und hat drei Kinder. Mirjam arbeitet in einem Büro für Frauenrechte. Sie setzt sich dafür ein, dass Frauen nicht mehr wie Menschen zweiter Klasse behandelt werden.

Im Büro hat Mirjam zwei Freundinnen und Kolleginnen. Dominique aus Frankreich ist ein bisschen jünger als Mirjam. Franziska ist Praktikantin im Frauenbüro; sie ist 19 und kommt aus Deutschland.

Was die drei Frauen in ihrem Büro täglich besprechen müssen, ist nicht schön. Ein ständiges Thema ist Gewalt von Männern gegen Frauen und Mädchen. Wenn Frauen ihr eigenes Leben leben wollen, reagieren Männer in vielen Gesellschaften mit brutalen Strafen. Ja, manche Frauen riskieren ihr Leben. Denn noch immer gibt es Ehrenmorde und den Femizid, also die Tötung von Frauen, die selbstbestimmt leben möchten.

Und dann gibt es noch eine ganz alltägliche Benachteiligung, in Ghana wie in Deutschland: Frauen bekommen durchschnittlich weniger Lohn als Männer.

Mirjam und Dominique haben heute ein besonders schlimmes Thema: die Beschneidung von Mädchen, die Genitalverstümmelung. Dabei wird die Klitoris im Kindesalter ohne Betäubung entfernt.

Mirjam schaut Dominique an und erzählt dann etwas, das ihre Kollegin schockiert: „Auch ich bin als kleines Mädchen verstümmelt worden.“ Ihrer eigenen Tochter konnte Mirjam dieses Leid ersparen. Mirjam beschützt ihre Tochter.



Lange sprechen die beiden Frauen über dieses grausame Ritual. Mirjam möchte andere Frauen aufklären, damit endlich Schluss ist mit diesen Verstümmelungen. Auch Franziska ist entsetzt. Sie wusste, dass es die Beschneidungen gibt. Aber jetzt erzählt ihre Freundin und Kollegin Mirjam ganz persönlich, welches Leid diese schmerzhafteste Prozedur lebenslang mit sich bringt. Es macht den Frauen Hoffnung, dass Mirjams Tochter und anderen Mädchen mittlerweile das schreckliche Schicksal erspart bleibt. Aber es ist nach wie vor mühsam, gegen die Tradition anzukämpfen.

Diese schlimme Geschichte ist nicht das Ende der Kolumne. Denn jetzt passiert etwas, was uns Frauen so besonders macht. Wir stützen uns, wir halten zusammen, wir haben die Kraft, immer wieder aufzustehen.

Und so endet dieser Tag in Accra mit einer harmonischen Szene: Dominique kocht mit Hingabe für ihre Freundinnen. Franziska zaubert Cocktails – und gemeinsam findet das Trio wieder zu leichteren Themen: Franziska erzählt von ihren Erkundungsspaziergängen durch die Hauptstadt von Ghana. Gutes Essen ist immer ein anregendes Thema. Und schließlich diskutieren sie über die Politik in ihren Herkunftsländern und lachen herzlich über die Dummheit mancher Männer.

Nun ist die Kolumne doch noch flauschig und lustig geworden. Aber das liegt nur daran, dass Frauen so einzigartig sind. \\\



## Victors Recht

Victor Strogies, Rechtsanwalt

# STOPP!



# Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Wir sprechen heute über ein sehr schwieriges Thema: Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Was ist eine Belästigung? Hier gibt es keine eindeutige Definition. Was der oder die eine als Kompliment auffasst, ist für andere eine Belästigung. Wir kennen das selbst: Fühlen wir uns zu einer Person hingezogen, finden wir es gut, wenn die Person unsere Nähe sucht. Finden wir eine Person unsympathisch, fühlen wir uns bereits belästigt, wenn sie unsere Nähe sucht. Auch die Art der Arbeit, das Betriebsklima und der Umgang in der Firma allgemein haben Auswirkungen auf die Frage, was eine Belästigung ist.

Besonders problematisch ist es, wenn eine Hierarchie besteht. Wenn der oder die Vorgesetzte das Problem ist, fällt es Belästigten besonders schwer, Grenzen zu setzen. Ein Widerwort ist ein Widerwort gegen den oder die Vorgesetzte. Das wird häufig vermieden. Vorgesetzte müssen daher besonders sensibel sein. Sie müssen sich bewusst sein, dass ihr Verhalten vielleicht nur deshalb keinen Widerspruch auslöst, weil sie Vorgesetzte sind.

Opfer von sexueller Belästigung haben starke Rechte. Sie haben ein Beschwerderecht. Es muss in der Firma eine zuständige Stelle geben. Wenn der Arbeitgeber keine oder offensichtlich ungeeignete Maßnahmen trifft, die Belästigungen zu unterbinden, dürfen Betroffene nach §14 AGG die Arbeit einstellen. Der oder die Betroffene kann zu Hause bleiben und bekommt weiterhin Geld. Es gibt auch Schadensersatzansprüche und Schmerzensgeldansprüche bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. Dieser Anspruch besteht auch gegenüber dem Arbeitgeber.

Bei sexueller Belästigung gibt es oft ein Beweisproblem. Vielfach findet Belästigung ohne Zeugen statt. Umso wichtiger ist es, früh Grenzen zu setzen und das Problem anzusprechen. Am besten ist es, dem Gegenüber sofort zurückzumelden, dass man sein Verhalten als störend empfindet. Denn das kann dem Gegenüber mitunter überhaupt nicht bewusst sein. Berührungen mit der Hand oder Bemerkungen zum Aussehen können eine Belästigung sein. Hier hilft häufig ein

Gespräch unter vier Augen. Hilft das nicht weiter, sollte eine weitere Person hinzugezogen werden.

Niemand sollte Angst davor haben, Belästigungen beim Namen zu nennen. Eine sexuelle Belästigung ist auch eine Beleidigung nach §185 StGB. Es besteht aber keine Anzeigepflicht. Hier sollte man die Wünsche des Opfers respektieren und nur dann eine Anzeige stellen, wenn das Opfer das auch will.

Wichtig ist, dass einem Betroffenen von sexueller Belästigung keine strafrechtlichen Konsequenzen drohen, auch wenn das Opfer die sexuelle Belästigung nicht nachweisen kann. Strafbar ist nur, wenn man nachweislich eine sexuelle Belästigung erfindet, um jemand anderen zu schaden, oder öffentlich behauptet, dass jemand eine sexuelle Belästigung begangen hat, indem man zum Beispiel eine Rundmail schreibt: „XY hat mich sexuell belästigt“. Solange man sich nur an Vorgesetzte, einzelne Kollegen und Kolleginnen oder Vertrauensleute wendet, kann einem nichts passieren. \\ \\\\ →

# Hilfe finden bei sexualisierter Gewalt

Noch gibt es bei der Lebenshilfe Nürnberg keine betriebliche Beschwerdestelle oder eigene Genderbeauftragte. Warum sich das bald ändern soll und wie derzeit mit Fällen sexualisierter Gewalt umgegangen wird, erklärt Julia Sucker, Betriebsratsvorsitzende der Lebenshilfe Nürnberg. Auch macht sie klar, dass Scham und Scheu oft schlechte Berater sind.

Verbale Belästigung, das Zeigen von pornografischen Bildern, unerwünschte Blicke oder Berührungen: Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist jedes sexualisierte Verhalten, das von der betroffenen Person nicht erwünscht ist.

Die Absicht der belästigenden Person spielt hierbei keine Rolle, vielmehr geht es um die objektive Wahrnehmung des Geschehens. Entscheidend ist also nur, ob ein bestimmtes Verhalten

objektiv einen sexuellen Charakter hat und sich die betroffene Person dadurch belästigt fühlt.

Auch in der Lebenshilfe Nürnberg kam es schon zu Situationen, in denen sich Betroffene von Kolleg\*innen, Vorgesetzten oder zu Betreuenden unangemessen sexualisiert behandelt fühlten. Bei uns suchen nur einzelne Beschäftigte den direkten Kontakt zum Betriebsrat, um über sexuelle Belästigung zu sprechen. Es ist wichtig zu erwähnen, dass auch bei uns viel öfter Frauen von sexualisierter Gewalt betroffen sind – aber eben nicht nur. Auch Männer oder diverse Personen sind davon betroffen und haben schon das Gespräch mit uns gesucht. Deutlich wurde hier, dass immer ein langer Leidensprozess vorausging, bevor der oder die Betroffene sich überwinden konnte, etwas dagegen zu unternehmen. Sprich: die Situation zu verbalisieren. Hier spielt nicht nur die Scham, darüber zu sprechen, eine große Rolle, sondern auch ganz häufig die Angst, nicht ernstgenommen zu werden oder gar eigenes Fehlverhalten vorgeworfen zu bekommen. Meist wurde sich im Vorfeld auch nicht an vertraute Kolleg\*innen oder den\*die Vorgesetzte gewandt. Eine anonyme Behandlung war in der Regel immer gewünscht und wurde so natürlich auch behandelt. Meist wollten die Betroffenen keine weiteren Maßnahmen einleiten, was zur Folge hatte, dass das Verfahren bereits am Anfang wieder endete.

Allerdings kann auch ein Verfahren eingeleitet werden. In diesem Fall werden die Beschuldigungen sensibel geprüft und der\*die Kolleg\*in wird zur Rechenschaft gezogen. Wenn sich die Vorwürfe erhärten, muss diese\*r mit arbeitsrechtlichen Konsequenzen rechnen, wie einer Abmahnung bis hin zur fristlosen Kündigung.

Wichtig zu wissen: Fühlt man sich sexualisierter Gewalt ausgesetzt, kann man sich jederzeit an den Betriebsrat wenden. Hier darf jedes Betriebsrats-



## Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Das kann sexuelle Belästigung sein:  
Jemand fasst Sie an. Sie wollen das nicht.  
Jemand sagt etwas über Ihren Körper. Sie wollen das nicht.

Sexuelle Belästigung ist **nicht** in Ordnung!

Manchmal passiert sexuelle Belästigung in der Arbeit.  
Dann haben Sie besondere Rechte.  
Sie können es in der Arbeit sagen.  
In der Arbeit gibt es jemanden, der Ihnen hilft.

Wenn Sie in der Arbeit von der sexuellen Belästigung erzählen und **keine** Hilfe bekommen, dürfen Sie zu Hause bleiben.  
Das steht so im Gesetz.  
Das Gesetz heißt Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz.

Sie können auch eine Anzeige machen.  
Eine sexuelle Belästigung ist eine Straftat.

Manchmal ist es schwierig, eine sexuelle Belästigung zu beweisen.

Wichtig ist:  
Sie sagen gleich, wenn Sie etwas nicht wollen.  
Wenn das **nicht** hilft, sprechen Sie mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.

Wichtig ist auch:  
Sie dürfen von einer sexuellen Belästigung erzählen, auch wenn Sie die sexuelle Belästigung **nicht** beweisen können.

Dafür werden Sie **nicht** bestraft.  
Aber: Sie dürfen **keine** sexuelle Belästigung erfinden.  
Das ist eine Straftat.



mitglied angesprochen oder kontaktiert werden. Die Gespräche sind immer vertraulich und das Gesagte wird nie ohne Rücksprache an Dritte weitergegeben. Auch nicht an andere Betriebsratsmitglieder, wenn dies nicht gewünscht ist. Jedes Betriebsratsmitglied unterliegt hier einer strengen Schweigepflicht, kann aber auch unterstützend einwirken und Prozesse in Gang bringen.

Leider gibt es in der Lebenshilfe Nürnberg aktuell noch keine eigene betriebliche Beschwerdestelle beziehungsweise eine\*n Genderbeauftragte\*n (eine Person, die sowohl Frauen als auch Männerbeauftragte ist). Der Geschäftsführung und dem Betriebsrat ist die dringende Schaffung solcher Stellen sehr bewusst und erste Gespräche zur Installation fanden bereits statt. Wir entwickeln gerade gemeinsam einen Verfahrensprozess, um dies möglichst bald, aber auch durchdacht umzusetzen.

Ganz wichtig: Suchen Sie die Schuld nicht bei sich – nicht die Betroffenen sind verantwortlich, sondern diejenigen, die belästigen! Darum nehmen Sie Ihre Gefühle ernst und reagieren Sie entschieden. \\\



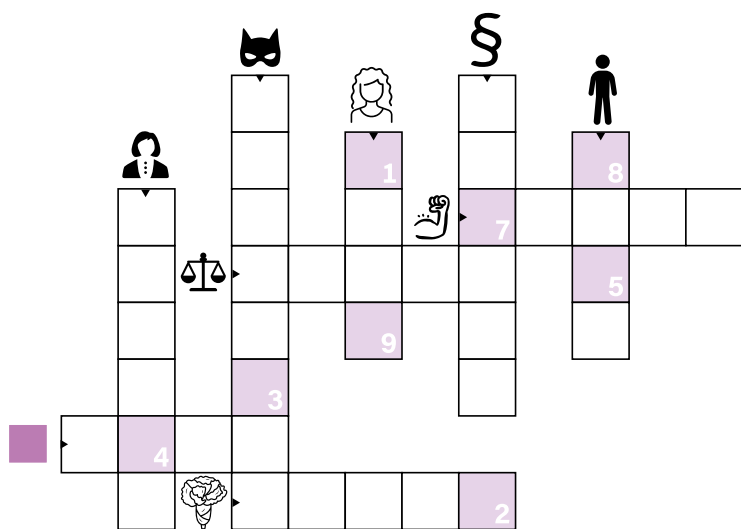
Betriebsratsvorsitzende Julia Sucker

■ **Betriebsratsbüro**  
Tel.: 0911 587 93 565  
Mail: suckerj@lhnbg.de  
(Betriebsratsvorsitzende)

Es gibt auch außerhalb der Lebenshilfe Nürnberg etliche Möglichkeiten, sich Hilfe zu suchen.

- **Bubl: Bundesweite unabhängige Beschwerdestelle für die Lebenshilfe**  
<https://bubl.de/>  
Tel.: 08000 118 018 (kostenfrei)  
Mail: info@bubl.de
- **Antidiskriminierungsstelle des Bundes**  
[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)  
Fragetelefon: 030 18 55 1865
- **Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben**  
[www.bafza.de](http://www.bafza.de)  
Tel.: 08000 116 016 (kostenfrei)

# Kreuz Wort Rätsel



Lösungswort ▶ 1 2 3 4 5 I 7 8 9 S

In unserem Magazin 1/2022 haben sich im Zoo ein paar Fehler eingeschlichen. Uns haben etliche Einsendungen erreicht, die auch größtenteils die richtige Lösung genannt haben. Nachdem Detlef Rindt-Ermer die Gewinnerinnen gezogen hat, möchten wir auch an dieser Stelle noch einmal gratulieren. Gewonnen haben Melanie V. und Melanie H. Wir wünschen jeweils einen schönen Tag im Nürnberger Tiergarten.

Auch in dieser Ausgabe haben wir ein Rätsel für euch vorbereitet. Auch hier ist das Thema Frauen (und Männer). Viele der Antworten sind auch an anderer Stelle in diesem Magazin bereits besprochen, lest die Ausgabe also genau, damit ihr auf die richtige Lösung kommt. Bitte schickt das Lösungswort mit eurem Namen, eurer Anschrift und Telefonnummer an: [info@lhnbg.de](mailto:info@lhnbg.de) (Stichwort Gewinnspiel).

**Einsendeschluss ist der 15.06.2023.**

Dieses Mal gibt es 5x20 € Gutscheine für das Café StrandGuT zu gewinnen. Damit ihr es euch so richtig GuT gehen lassen könnt, müsst ihr vorher das Lösungswort herausfinden. Die Gewinner\*innen werden aus allen Einsendungen ausgelost und dann per E-Mail benachrichtigt.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimmt ihr der Speicherung und Verarbeitung eurer Daten für die Zwecke des Gewinnspiels zu. Die Daten werden nach der Auslosung gelöscht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Anlaufstellen und Organisationen in Nürnberg

## ah\*mi

ah\*mi ist eine intersektional feministische Plattform, die sich mit Themen wie Gleichberechtigung, gesellschaftlicher Wandel und Utopie auseinandersetzt. Im gleichnamigen Podcast (auf Spotify) findet ihr spannende Folgen mit interessanten Menschen zu genau diesen Themen.

[www.ah-mi.org](http://www.ah-mi.org)

Instagram: @ahmi\_org

## AURA Nürnberg e.V.

AURA Nürnberg e.V. bietet Kurse und Beratung rund um das Thema „Selbst stärken – selbst behaupten – selbst verteidigen“ für Frauen und Mädchen an. Ziel ist es, Frauen und Mädchen\* zu befähigen, sich vor unterschiedlichen Formen von Gewalt zu schützen und ihr Sicherheitsgefühl zu stärken.

[www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)

Instagram: @auranuernberg

## erfolgsfaktorFRAU e.V. (eff)

erfolgsfaktorFRAU e.V. setzt sich für die Verwirklichung der Frauenrechte im Berufsleben ein. Mit verschiedenen Veranstaltungsformaten bringen wir Themen wie Frauen in MINT, geschlechtergerechte KI (Künstliche Intelligenz) und die Beiträge von Frauen in Beiräten und Aufsichtsräten in die Öffentlichkeit und bieten ein starkes Netzwerk.

<https://erfolgsfaktor-frau.de/>

## FMGZ

Das FMGZ ist ein gemeinnützig tätiger Verein, der Informationen, Kurse und Bildungsangebote für Frauen und Mädchen anbietet. Das FMGZ setzt sich für eine frauenspezifische Ursachenforschung, Prävention und Behandlung von Krankheiten ein.

<https://www.fmgz-nuernberg.de>

## Nürnberger Frauenhaus

Im Nürnberger Frauenhaus haben bisher über 6.500 Frauen, davon auch viele mit Kindern, Schutz gefunden. Frauen mit ihren Kindern, die körperliche und/oder psychische Gewalt erfahren oder davon bedroht sind, finden hier Schutz und Anonymität.

<https://frauenhaus-nbg.de>

## Trouble in Paradies

Das feministische Kunstkollektiv füllt eine Lücke in der Partylandschaft Nürnbergs. Mit freshen Beats und klarer Message fordern sie als Frauen ihren Platz in der DJ- und Musikszene ein. Damit wollen sie marginalisierten Gruppen Raum zur Entfaltung bieten.

Facebook: Trouble in Paradies

## Wildwasser Nürnberg e.V.

Wildwasser Nürnberg e.V. ist seit 35 Jahren eine Beratungsstelle für Mädchen (ab 8 Jahren) und Frauen\*, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch oder sexuelle Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

[www.wildwasser-nuernberg.de](http://www.wildwasser-nuernberg.de)

Die Beratungsstelle hat einen barrierearmen Zugang.

## Termine:

28.09.2023 – Donnerstag

AnNa R.: König:in-Tour 2023

Musik – Liebe, Gesellschaft, Politik und Feminismus  
NÜRNBERG – HIRSCH

22.05.2023–24.05.2022 – Montag bis Mittwoch

Empowerment für Frauen/FLINTA\*

(Frauen-Lesben-Inter-Nonbinary-Agender\*)

NÜRNBERG, DJH JUGENDHERBERGE

07.07.2023 – Freitag

Auszeit – Ein Abend von Frauen für Frauen

Wiese am Gemeindehaus Veitsbronn

Am Schelmengraben 21

90587 Veitsbronn

16.06.2023 – Freitag

Teresa Reichl: „Obacht, i kann wos!“

Comedy & Kabarett

ERLANGEN, E-WERK

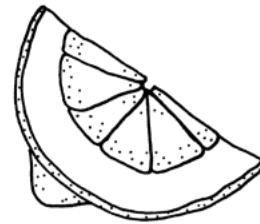
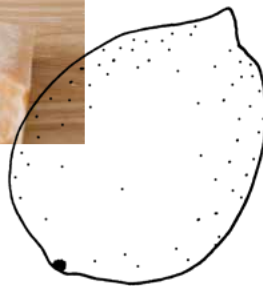
# Einfaches Sommerrezept

## Italienische Zitronenpasta



→ Hier siehst Du, was Du alles für das Rezept brauchst. Auf der nächsten Seite findest Du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um das Rezept nachzukochen.

**In 20 Minuten zubereitet!**



### Zutaten für 2 Personen:

- Eine halbe Packung Spaghetti
- Eine halbe Zitrone
- Eine Knoblauch-Zehe
- Eine kleine Handvoll Parmesan (2 Esslöffel)
- Eine handvoll Petersilie (2-3 Esslöffel)
- 25 Gramm Butter (ungefähr ein Achtel Stück Butter)
- 25 Milliliter Oliven-Öl
- etwas Parmesan-Käse zum Bestreuen
- Ein Schuss Oliven-Öl (2-3 Esslöffel)
- Eine Prise Salz und Pfeffer

### Arbeits-Material:

- Großer Topf
- Schneide-Messer
- Schneide-Brett
- Feine Reibe
- Zitruspresse
- Große Pfanne
- Kochlöffel
- Schöpf-Kelle



1



Zuerst **befüllst du den großen Topf mit Wasser**. Das Wasser bringst du nun **bei starker Hitze zum Kochen**.



Nun **schälst du die halbe Knoblauch-Zehe und schneidest sie in feine Scheiben**. Reibe anschließend die **Zitrone ab und presse sie aus**.



Den **Parmesan** musst du nun ebenfalls **fein reiben**. Die **Petersilie** wird gewaschen und **fein gehackt**.

2



Als nächstes gibst du die **Butter und das Oliven-Öl in die große Pfanne** und erhitzt diese auf mittlere Stufe. Sobald die Butter geschmolzen ist, fügen du den **Knoblauch hinzu** und verrührst alles miteinander.



Sobald das Wasser kocht, **gibst du etwas Salz hinzu und die Nudeln hinein und kochst diese** in der empfohlenen Kochzeit.



**Kurz bevor die Nudeln fertig sind**, gibst du den **Zitronen-Abrieb und den Zitronen-Saft in die große Pfanne** und würzt alles mit Salz und Pfeffer.

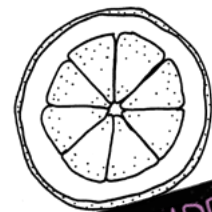
3



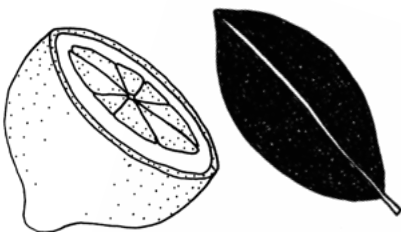
Sobald die **Nudeln fertig sind**, kippst du diese in ein Sieb. **Schütte nun die Nudeln zu den anderen Zutaten** in die große Pfanne.



Nun **vermischst du alles** sorgfältig. Verteile die fertigen Nudeln auf zwei große Teller. Wenn du möchtest, kannst du **abschließend noch etwas Parmesan-Käse** über die beiden Nudel-Portionen reiben.



**GUTEN APPETIT**



# Was? Wann? Wo?



## Sommerfest der Offenen Hilfen

**Wann:** 20.05.2023, 14:00–18:00 Uhr  
**Wo:** Nachbarschaftshaus Gostenhof  
(Adam-Klein-Str. 6)

Die Offenen Hilfen geben ein Sommer-Fest! Es gibt gute Musik. Verschiedene Gruppen und Künstler treten auf. Im Garten kannst Du Spiele spielen. Wir haben wieder viele Mitmach-Aktionen. Das Sommer-Fest ist für alle! Du kannst alleine, mit befreundeten Menschen oder der Familie kommen.

## Fahrt zu den Special Olympics World Games Berlin

**Wann:** 17.–25.06.2023  
**Wo:** Berlin

Wir fahren nach Berlin. Und besuchen die Special Olympics. Die Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Das ist ein Sport-Wettkampf. Er findet alle vier Jahre statt. Immer in einem anderen Land. In diesem Jahr findet der Wettkampf in Deutschland statt. Es finden Spiele in verschiedenen Sport-Arten statt. Wir besuchen verschiedene Spiele! Und schauen uns Berlin an. Wir schlafen im Jugend-Gäste-Haus des CVJM.



## Benefizkonzert des Bayerischen Ärzteorchesters

**Wann:** 20.05.2023  
**Wo:** Meistersingerhalle Nürnberg  
(Münchener Str. 21, Nürnberg)

Das bayerische Ärzteorchester gilt als eines der besten nicht professionellen Orchester Deutschlands. Die Konzerte 2023 stehen unter Leitung von Joseph Bastian. Die Benefizkonzerte sind zugunsten der Lebenshilfe.

Weitere Informationen auf [www.bayerisches-aerzteorchester.de](http://www.bayerisches-aerzteorchester.de)

## Sommerfest und Jubiläum der Klaus-Dittrich-Wohnanlage



**Wann:** 27.05.2023, ab 10:00 Uhr  
**Wo:** Langseestraße 3, Nürnberg

Fröhliches Zusammensein und kulinarische Genüsse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Host Town – Special Olympics 2023, Nürnberg

**Wann:** 12.–15.06.2023  
**Wo:** an verschiedenen Orten in Nürnberg



Schon vor den Special Olympics World Games in Berlin startet die größte Inklusionsbewegung Deutschlands: das Host Town Program 2023. Dabei lernen die Athletinnen und Athleten mit ihrem Betreuerstab vor den Wettkämpfen in Berlin die deutsche Kultur kennen: Knapp 200 Delegationen aus aller Welt werden in insgesamt 216 deutschen Host Towns zu Gast sein. Verschiedene öffentliche Veranstaltungen finden statt, weitere Informationen unter [www.lhnbg.de](http://www.lhnbg.de).





## Stadtfest der Lebenshilfe Nürnberg

**Wann:** 01.07.2023, 15–21 Uhr  
**Wo:** Auf dem Jakobsplatz in Nürnberg

Auch 2023 findet das Stadtfest der Lebenshilfe Nürnberg auf dem Jakobsplatz statt. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung feiern dabei in einem bunten Treiben mit Musik, Darbietungen, leckerem Essen und erfrischenden Getränken. Es wird wieder ein abwechslungsreiches Abendprogramm mit Bands geben.



## Ahmadiyya Charity Walk



**Wann:** 09.07.2023, ab 11:00 Uhr  
**Wo:** Café StrandGuT  
 (Johann-Soergel-Weg 50)

Die Nürnberger Ahmadiyya Gemeinde veranstaltet ihren Charity Walk 2023 wieder zugunsten der Lebenshilfe Nürnberg. Es werden verschiedene Strecken zwischen 800 m und 5 km am und um den Wöhrder See gelaufen. Anmeldungen sind vor Ort möglich.



## Das Blaue Trikot

Wie Bilder Sichtweisen verändern



Jetzt ist es über ein Jahr her, dass wir das Projekt „Das Blaue Trikot“ beendet haben. Andreas Schönberger hat über ein Jahr lang Menschen mit der Kamera begleitet und dabei viel aus dem Leben der portraitierten Menschen aufgeschnappt. Wir haben euch einen Einblick von diesem Jahr mitgebracht.

Wir wollen nun von euch wissen: Findet ihr das Blaue Trikot als Aktion so gut, dass wir damit weitermachen sollen? Bitte stimmt dazu ab. Dafür müsst ihr mit eurem Handy den QR-Code scannen:



Mehr Bilder und Texte vom Blauen Trikot findet ihr auf [www.lhnbg.de/das-blaue-trikot](http://www.lhnbg.de/das-blaue-trikot)



# Rückblick

## Kleider machen Leute!

Heiße Beats und buntes Treiben auf der Faschings-Party der Offenen Hilfen im MUZ Club.

Helau und Alaaf!

160 Gäste haben dem MUZ Club eingeehtzt. Alle hatten eine Menge Spaß und die Stimmung war gut. Die Tanz-Fläche war voll. Wir freuen uns auf die nächste Faschings-Party.



## Am Anfang von der Mitte vom Ende – this is The Beginning!



The Beginning ist eine neue inklusive Theater-Gruppe. Die Gruppe besteht aus Profi-Schauspieler\*innen und Nicht-Profis. Ziel ist ein deutschlandweit aufgeführtes Theaterstück. 12 Darsteller\*innen reisen in verschiedene Städte. Social Media: @brachland\_ensemble <https://www.facebook.com/brachlandensemble>