

Stand 29.06.2009

„ganz schön behindert“

Dokumentation einer Seminarreihe für körperbehinderte Frauen

Redaktionelle Mitarbeit:

Christine Braun
Anne Busch
Kornelia Ehrhardt
Wiebke Hendeß
Anja Kleinschmidt
Eka Oehne
Jutta Schilling

Fotos: Anne Busch

Christine Braun

Die abgebildeten Teilnehmerinnen haben der Ablichtung zugestimmt.



Herausgeberinnen: Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Gleichstellungsstelle des Landkreises Ammerland
Selbstbestimmt Leben Gemeinschaft Oldenburg (SeGOld)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
1. Konzept und Zielsetzung „ganz schön behindert“	6
2. Von der Idee zur Umsetzung.....	9
2.1 Der Teilnehmerinnenkreis	
2.2 Die drei Tagesseminare	
3. Bilanz der teilnehmenden Frauen.....	19
3.1 Statement der Moderatorin	
3.2 Auszüge aus einem Interview mit einer Teilnehmerin	
3.3 Erfahrungen einer Teilnehmerin aus einer Interessenvertretung	
4. Fazit „ganz schön behindert“	24
Information zu den beteiligten Referentinnen und Organisationen.....	30
Anlage (Flyer)	

Vorwort

„Für die meisten körperbehinderten Frauen ist es überhaupt nicht selbstverständlich, sich schön, attraktiv und einzigartig zu finden. Stattdessen verstecken viele ihren Körper und wollen möglichst wenig auffallen.“

Dieser Satz steht in dem Ankündigungstext für die Seminarreihe „ganz schön behindert“. Ich hätte nicht gedacht, wie viel Wahrheit sich in diesem Satz verbirgt. Die meisten Frauen haben mit ihrem Aussehen und ihrer Körperlichkeit Probleme, wie viel mehr noch fühlen sich Frauen in ihrem Frausein durch eine körperliche Beeinträchtigung infrage gestellt.

Dies ist die eine Seite, die andere ist, die Frauen in ihrer Stärke, in ihrem „Trotzdem“ und in ihrer Lebensfreude zu erleben - und in ihrer Schönheit.

Warum starten zwei Gleichstellungsbeauftragte überhaupt ein derartiges Projekt?

In meinem Kopf spukte die Idee schon sehr lange. Auslöser war die Mutter einer Rollstuhlfahrerin: Sie schlug vor, doch einmal Workshops für behinderte Frauen anzubieten, um diese zu unterstützen „mehr aus sich zu machen“.

Nach Jahren in einem Gespräch mit Wiebke Hendeß sprach ich diese Idee an und wir waren uns schnell einig: Wir wollten es probieren!

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Ammerland, Anja Kleinschmidt, und Fachfrauen aus den Bereichen Farb- und Stilberatung, Kosmetik und Theaterpädagogik wurde das vorliegende Konzept entwickelt.

Ohne die Mitwirkung von Wiebke Hendeß und den Fachfrauen, die alle - wenn auch auf ganz unterschiedliche Weise - einen Bezug zu behinderten Menschen haben, hätten sich Anja Kleinschmidt und ich nicht an die Planung getraut. Es bestanden Befürchtungen etwas unangebracht einzuschätzen, nicht den richtigen Ton zu treffen und vieles mehr. In der Zusammenarbeit mit den anderen konnten diese Unsicherheiten geklärt werden.

Aber warum wollten wir als Gleichstellungsbeauftragte diese Seminarreihe?

Von der Umgebung als attraktiv angesehen zu werden, sich selbst schön zu finden, dies sind Themen für jede Frau. Und trotz aller Gleichberechtigung und Emanzipation können sich nur sehr wenige Frauen davon befreien. Befreien deshalb, weil das Urteil über eine Frau von ihrer äußeren Erscheinung stark beeinflusst wird. Frauen mit Behinderungen spüren diesen Druck in einem noch größeren Maße. Was ist die Konsequenz?

Die Seminarreihe sollte die teilnehmenden Frauen unterstützen, ihre Schönheit und Anziehungskraft zu spüren.

Eine solche Seminarreihe sollte in der Region erstmalig stattfinden. Auch bundesweit wissen wir nicht von ähnlichen Angeboten. Die geplante Reihe hat also nicht nur für uns Modellcharakter.

Der Ausruf einer Teilnehmerin am Ende des dritten Teiles „Hey, ich bin ja doch eine Frau!“ ist für uns die Bestätigung, dass unser Konzept aufgegangen ist.

Die Seminarreihe war nur möglich durch die Unterstützung von vielen Seiten.

Da ist Anne Busch zu nennen, die als Praktikantin im Frauenbüro während zweier Seminare ihre Beobachtungen aufschrieb und fotografierte.

Ein großer Dank geht an die Grafikerin Martina Nitschke-Richter, die sich unsere Absichten ausführlich beschreiben ließ und dann das Motiv für den Flyer entwickelte.

Ein herzlicher Dank geht an die „Fürst Donnersmarck-Stiftung“ für die Genehmigung, den wunderbaren Titel „ganz schön behindert“ verwenden zu dürfen. Das von der Stiftung herausgegebene Heft „WIR“ Nummer 1 aus 2006 trägt den Titel.

Ohne die finanzielle Unterstützung des Bezirksverbandes Oldenburg hätte die Seminarreihe nicht stattfinden können.

Alle Beteiligten wünschen sich, dass viele ähnliche Seminare stattfinden, deshalb haben wir unsere Ziele und Erfahrungen in dieser Dokumentation zusammengefasst.

Kornelia Ehrhardt



1. Konzept und Zielsetzung „ganz schön behindert“

Unter dem Titel „ganz schön behindert“ planen die Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Ammerland und der Stadt Oldenburg gemeinsam mit SeGOld (Selbstbestimmt Leben Gemeinschaft Oldenburg) eine dreiteilige Seminarreihe für Frauen mit körperlicher Behinderung. Das Thema der Seminarreihe soll Attraktivität und Schönheit sein.

Die Zielsetzungen der Seminarreihe sind folgende:

Zielgruppe sind Frauen mit Körperbehinderungen aus der Stadt Oldenburg und dem Landkreis Ammerland.

Das Ziel ist, Frauen mit Körperbehinderungen eine Möglichkeit zu bieten, ihre Schönheit und Ausstrahlung und damit auch ihr Selbstvertrauen gezielter wahrzunehmen und zu stärken.

Es geht in den Seminaren darum, einen Ausdruck ihres Selbst zu finden, sich auszuprobieren, sich zu trauen, abzugrenzen, sich selbst schön zu finden, authentisch zu sein, das Vollkommene in der Unvollkommenheit auszudrücken.

Warum brauchen körperbehinderte Frauen eine spezielle Seminarreihe?

Für die meisten körperbehinderten Frauen ist es überhaupt nicht selbstverständlich, sich schön, attraktiv und einzigartig zu finden. Stattdessen verstecken viele ihren Körper, wollen möglichst wenig auffallen und wissen nicht um die aktiven Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Bild in unserer Gesellschaft von behinderten Frauen und deren Erziehung verstärken die eigenen Ängste und Vorurteile dieser Frauen. Dieses aufzubrechen und auch aufzufangen bedarf eines spezialisierten und sensibilisierten Referentinnen-teams.

Unsere Seminare bieten einen geschützten Raum für die Frauen, um vieles auszuprobieren. Auch das Wohlbefinden, der Spaß und die Freude sollen nicht zu kurz kommen.

Ein weiteres Ziel ist, dass die Teilnehmerinnen nach den Seminaren einen Schritt weiter in dem Annehmen ihrer Behinderung kommen und sich sicherer in ihrer Umwelt, ihrer Partnerschaft u. a. bewegen können. Auch in beruflicher Hinsicht können die Frauen von der Seminarteilnahme profitieren, z. B. in Bewerbungsgesprächen oder im Umgang mit Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten.

Herkömmliche Angebote sind häufig nicht barrierefrei und / oder die Anbieterinnen bedenken nicht, Möglichkeiten und Lösungen für Frauen mit Körperbehinderungen zu finden. Barrierefreiheit wird bei den Seminaren gesichert durch einen behindertengerechten Zugang zu den Veranstaltungsorten.

Die Seminarreihe besteht aus drei Workshops, die einzeln oder en bloc besucht werden können.

Die Leitung der Workshops liegt bei der Moderatorin gemeinsam mit einer Fachfrau. Die Themen der Workshops lauten:

„ganz schön stimmig!“

In diesem Workshop wird mit Hilfe der Farb- und Stilberatung aufgezeigt, wie Farben der Kleidung das äußere Erscheinungsbild beeinflussen, wie Glaubenssätze sich auf

unser Erscheinen auswirken und Tipps gegeben werden zur positiven Unterstreich-
ung günstiger Körperformen bzw. zum Kaschieren eher ungünstiger Körperformen.

„ganz schön...feminin!“

Weiblichkeit im Mittelpunkt!

Dieser Workshop wendet sich dem inneren und äußeren Empfinden von Schönheit und der eigenen Art ihrer Darstellung zu.

Mit einer umfassenden Frisurberatung und durch den bewussten Einsatz von Pflege und Make-up erfahren die Teilnehmerinnen, wie die eigene Ausstrahlung erhöht und das Selbstvertrauen gestärkt werden kann.

In entspannter Atmosphäre soll zu einer kritischen Betrachtung der Selbst- und der Fremdwahrnehmung angeregt werden, um eine höhere Attraktivität und eine größere Präsenz zu erreichen.

„ganz schön ausdrücklich!“

Im dritten Workshop werden Sprache und körperlicher Ausdruck angesprochen. Mit Hilfe praktischer Übungen können die Teilnehmerinnen erfahren, wie ihre Sprache, ihre Gestik und Mimik auf andere wirken und wie sie verändert werden können. Dahinter steht die grundsätzliche Überzeugung, dass Schönheit eine Frage des Auftretens und der Ausstrahlung ist. Die praktischen Beispiele greifen Alltagssituationen auf.

Die Gruppengröße beträgt mindestens 6, maximal 11 Personen. Die Teilnahme von persönlichen Assistentinnen ist möglich.

Die Zielgruppen- und Teilnehmerinnenorientierung drückt sich wie folgt aus:

- Starke Berücksichtigung der individuellen Ausgangssituation bei der Durchführung der Seminare.
- Frauen, die sich für ein Seminar anmelden, erhalten die Gelegenheit sich bei der Moderatorin telefonisch über Seminarinhalte zu informieren und auf individuelle Bedürfnisse hinzuweisen.
- Die Seminare werden geleitet von der Moderatorin, die alle drei Seminare betreut, und einer Fachfrau als thematische Expertin.
- Als Methoden werden eingesetzt: Vorträge, Praxisbeispiele und eigene Übungen sowie Rollenspiele und Feedback.

Die Seminare sollten geleitet werden von Frauen, die neben ihrer fachlichen Qualifizierung einen Bezug zum Thema Körperbehinderung haben.

Unsere Referentinnen sind:

Moderatorin:

Wiebke Hendeß - Biologin, ausgebildete (Sexual-)Beraterin für behinderte Menschen; Rollstuhlfahrerin

Fachreferentinnen:

Christine Braun – persönliche Assistentin für Frauen mit körperlicher Beeinträchtigung, Friseurin; Künstlerin für inszenierte Weiblichkeit

Cornelia Müller – Lehrerin für Textil und Kunst; Nähkursleiterin, Farb- und Stilberatung

Jutta Schilling - Diplom-Pädagogin, Spiel- und Theaterpädagogin mit Gehbehinderung; Pädagogische Arbeit mit Menschen mit körperlicher, seelischer und / oder geistiger Behinderung

Die Seminare finden statt im Herbst 2008, jeweils an einem Samstag von 10.30 Uhr bis 16.00 Uhr.

Veranstaltungsorte sind das Kulturzentrum PFL in Oldenburg und das Alte Kurhaus in Bad Zwischenahn, die barrierefrei sind.

Die Seminare werden in sehr großen Räumen durchgeführt, um den Rollstuhlfahrerinnen viel Bewegungsfreiheit zu gewähren.

Interessierte Frauen werden angesprochen durch Pressearbeit und den Versand von Flyern.

Kosten entstehen durch die Honorare für die Referentinnen, die Öffentlichkeitsarbeit, Raummiete und Verköstigung.

Die Finanzierung wird gesichert über die Gleichstellungsbeauftragten, SeGOld und den Bezirksverband Oldenburg. Die Teilnehmerinnen selbst leisteten einen geringen finanziellen Beitrag.

Die Workshopreihe wird konzeptioniert und durchgeführt vom Frauenbüro der Stadt Oldenburg und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Ammerland in Kooperation mit SeGOld unter fachlicher Beratung von Wiebke Hendeß.

Durch diese Zusammenarbeit ist ein hohes Maß an Fachlichkeit und Professionalität gegeben. Außerdem sichert sie eine Vernetzung mit einer Interessenvertretung der betroffenen Frauen.



2. Von der Idee zur Umsetzung

2.1 Der Teilnehmerinnenkreis

In dem Vorbereitungsteam hatten wir besprochen, dass ich die Teilnehmerinnen, die mir nicht persönlich bekannt sind, im Vorfeld anrufe mit der Frage nach der Art der Beeinträchtigung und ob besondere Bedürfnisse vorliegen. Die Art der Beeinträchtigung war eine wichtige Information für die Vorbereitung der Referentinnen.

Alle angerufenen Teilnehmerinnen waren auskunftsbereit, teilweise jedoch etwas verwundert über meinen Anruf. Im Folgenden fasse ich die Telefonate zusammen:

Die meisten Frauen erzählten, was sie alles (noch) konnten, und dass sie ja nicht so stark behindert seien. Wichtig für sie zu berichten war auch, welche Hilfsmittel sie brauchen und welche sie nicht brauchen. Für einige war es das erste Mal, dass sie sich für ein spezielles Seminar angemeldet haben; dass sie sich überhaupt mit dem Thema eigener Behinderung beschäftigen.

Vier von den Frauen sind bereits in der Behindertenbewegung aktiv. Die meisten Frauen haben durch die Zeitung von unserem Seminar erfahren und wollten auch erst mal Näheres zum Ablauf wissen. Deshalb haben wir ihnen mit der Anmeldebestätigung auch unseren Ankündigungs-Flyer zugeschickt. Zwei Frauen wussten von einem Muskelkrankentreffen von meiner Idee und warteten schon darauf. Eine Teilnehmerin meldete sich an, weil ihre Mutter sie motivierte.

Viele fanden unsere Idee sehr gut und freuten sich schon sehr.

Das Alter ging von jung (Mitte 20) bis 80 Jahre. Die 80-Jährige musste dann aber doch kurzfristig wieder absagen.

Als Bedenken kamen zur Sprache: Ist ein Parkplatz in der Nähe? Wie komme ich nach Bad Zwischenahn?

Erwartungen: Austausch auch zu anderen Themen mit körperbehinderten Frauen.

Art der Behinderungen:

Es waren Rollstuhlfahrerinnen dabei mit E-Rollstühlen oder handbetriebenen Rollstühlen. Einige Frauen nutzten Rollatoren oder Unterarmgehstützen. Die Behinderungen waren angeboren, durch Unfälle erworben oder sind im Laufe des Lebens durch Krankheiten entstanden. Die Frauen waren unterschiedlich weit in der seelischen Verarbeitung ihrer Behinderung und in der Integration in Partnerschaft, Familie, Beruf und in die Gesellschaft. Es waren Frauen dabei mit Multipler Sklerose, mit Muskelerkrankungen, mit Sehbehinderungen, mit Spastiken und / oder Lähmungen (Ganzkörper oder Halbseiten), mit veränderten Gesichtern, mit Amputationen, mit Schlaganfällen, mit Sprachbehinderungen und fast alle Frauen hatten eine Geh- oder Mobilitätsbehinderung.

Autorin: Wiebke Hendeß

2.2 Die drei Tagesseminare

2.2.1. Seminar „ganz schön stimmig!“

Inhaltliche Gliederung:

- Praktische Übungen zur Sensibilisierung für die persönlichen Lieblingsfarben
- Theorie der Farb- und Stilberatung
- Geschichte der Farbberatung, verschiedene Methoden und Varianten der Farb- und Stilberatung, Vorstellung des Modells der „Vier Jahreszeiten“
- Farbreise zur Entspannung und Überleitung zur Einzelberatung
- Einzelberatungen
- Im Kreis der Teilnehmerinnen wird die Farbberatung für jede einzelne Frau durchgeführt



Ablauf der Veranstaltung:

In der Begrüßung erläutert die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Oldenburg, Kornelia Ehrhardt, das Ziel der Veranstaltungsreihe. Es geht um die Frage, wie Frauen sind: faszinierend, stark und schön; und zwar jede einzelne Frau trotz und wegen ihrer Stärken und Schwächen. Sie bittet die Teilnehmerinnen um Rückmeldung, weil mit diesem Seminar Neuland betreten wird und im Vorfeld Unsicherheiten auftraten. Sie informiert darüber, dass eine Dokumentation geplant ist, dass der Schutz der Persönlichkeit jedoch auf jeden Fall gewahrt wird.

Cornelia Müller stellt sich vor. Sie berichtet von ihren fachlichen Kenntnissen. Außerdem erzählt sie von der Behinderung ihres Sohnes.

Als erstes suchen sich die Teilnehmerinnen aus Farbschablonen ihre Lieblingsfarben aus. Die Frauen, die alle um einen großen Tisch herum sitzen, kommen sofort

in ein Gespräch und tauschen sich fröhlich über ihre Lieblingsfarben aus.

Dann folgt die Einführung in die Farbberatung.

Als Zwischenschritt vor den Einzelberatungen geht es unter der Anleitung von Cornelia Müller auf eine Farbreise. Das Ziel ist eine Entspannungsphase einzulegen, damit sich jede einzelne ihre Gefühle, die mit Farben in Verbindung gebracht werden, ins Bewusstsein holt.

Im nächsten Schritt gibt es praktische Hinweise für das Herausfinden der passenden Farben wie beispielsweise folgende Grundsätze:

- entscheidend sind vor allem die Farben um das Gesicht
- es geht um Harmonie zwischen Haut, Haaren, Augen (den eigenen Farbtönen) und der Kleidung (den fremden Farben)
- es geht nicht um ein „falsch“ oder „richtig“, denn die Zusammenstellung von Farben ist stark stimmungsabhängig
- die Farbauswahl und dadurch die Darstellung als Typ - wie knabenhaft, dramatisch, romantisch - ist abhängig von der Stimmung und dem Selbstbewusstsein

Während die ersten Aussagen aufmerksam zur Kenntnis genommen werden, gibt es beim letzten Punkt viel zustimmendes Gemurmel.

Der restliche Tag ist der Einzeltypberatung gewidmet. Diese Beratung unterscheidet sich in ihrer Form nicht von sonstiger Farbberatung. Eine Frau sitzt mit weißem Tuch vor einem Spiegel und die Farbberaterin entwickelt mit ihr ihren Typ. Die anderen Frauen sitzen im Kreis herum und beteiligen sich, anfänglich etwas zögerlich und dann sicher bei der Auswahl der nach der Farbberatung passenden Farben.

Das bedeutet: Die Aufmerksamkeit aller ist immer auf eine Frau gerichtet. Diese Frau steht im Mittelpunkt. Im Laufe des Tages genießen die Frauen, dies im Mittelpunkt zu stehen immer mehr. Sie können die Komplimente der Kursleiterin und der anderen Frauen annehmen. Nach anfänglicher gespannter Atmosphäre entsteht zunehmend eine Stimmung wie unter Freundinnen. Es wird beobachtet, beurteilt, Empfehlungen werden ausgesprochen und manchmal auch witzig kommentiert.

Auch Fragen nach den Farben, die selbst am besten gefallen, direkte Farbvergleiche, gemeinsames Beraten und Austauschen und der Mut zu Kombinationen, die der Betreffenden zunächst ungewöhnlich erscheinenden Farben, werden lebhaft diskutiert.

Auch die Sorge einer Teilnehmerin nach einer Farbempfehlung, ausgedrückt in dem Ausruf: „Mein Mann hat aber rote Haare, dann passe ich ja gar nicht mehr dazu!“ wird beantwortet.

Nicht lange und es stellt sich die Frage, was passiert mit der Kleidung, die jetzt aussortiert werden müsste. Es werden Ideen wie Flohmarkt und Kleidertausch geäußert. Es sieht nach einer üblichen Farbberatung aus. Doch es gibt unter den sich zum größten Teil fremden Frauen sehr schnell Vertrauen und die Auswirkungen der körperlichen Beeinträchtigung wird offen benannt. Dies sind beispielsweise: Wie wirken Proportionen des Körpers und Kleidungsstücke im Rolli? Welche Körperteile möchte die Frau betonen?

Es werden Informationen über Anbieter gegeben mit Spezialkatalogen für Rolli-Fahrerinnen.

Die Möglichkeit, sich von den Stoffen, die der einzelnen Frau besonders gut gefallen haben, etwas abzuschneiden, um die Empfehlung auch „stofflich“ mitzunehmen, wird sehr viel und begeistert genutzt.

Kleinere Pausen und eine Mittagspause werden gemeinsam gemacht. Jede Teilnehmerin hat aber zu jeder Zeit die Möglichkeit sich zurückzuziehen, in dem sie den Raum verlässt, eine Ruhemöglichkeit nutzt u.s.w.

Bei der Kaffeepause und dem Mittagessen wird schnell deutlich, dass einige Teilnehmerinnen aufgrund der Art ihrer Beeinträchtigung Hilfe benötigen beim Tragen des Geschirrs.

In der Mittagspause entsteht bei den Teilnehmerinnen der Wunsch nach einer Vorstellungsrunde. Diese Runde ist von großer Offenheit geprägt.

Jede stellt sich wie üblich mit ihrem Namen und ihren Erwartungen vor. Jede spricht auch die Art ihrer Behinderung an. Fast jede Teilnehmerin hat das Bedürfnis, sich umfassender zu ihrer Situation als behinderte Frau zu äußern. Dabei ist immer wieder die Frage, wie gehe ich mit der eigenen Beeinträchtigung um; wie viel will ich mit behinderten Menschen zusammen sein, wie fühle ich mich unter „perfekten Menschen“ und welches Bild habe ich von mir als Frau?

Offensichtlich ist, dass die Frauen diese Chancen zur Offenheit nutzen wollen. Einige der Teilnehmerinnen haben sehr bewusst nach langer Zeit (wieder) einen Zusammenhang gesucht, in dem sie andere behinderte Menschen treffen.



Die Ausdauer der Frauen ist unterschiedlich. Einige verlassen die Gruppe, wenn ihre Beratung abgeschlossen ist. Andere können sich von dem Setting gar nicht trennen, so dass die Veranstaltung wesentlich länger dauert als geplant.

Die persönlichen Eindrücke der Beobachterin Anne Busch sind:

- Frauen zeigen sich sehr offen für Beratung, diskutieren miteinander, fröhliche und spannende Runde, intensiver Austausch
- Kommentar: „Man geht ja nun ganz anders durch die Welt!“ (bei nächster Veranstaltung geäußert), einige Frauen nehmen Beratung sehr ernst, viele Aha-Momente, spannend als Zuschauerin
- Die Möglichkeit zum Austausch untereinander in kleineren Gruppen wird gern genutzt

Verbesserungsbedarf nach dem ersten Seminar:

mehr Rückzugsmöglichkeiten für die Teilnehmerinnen, die ein Ruhebedürfnis haben;
mehr Unterstützung bei der Essenssituation;

Die Sitzgelegenheiten sind für einige der Frauen nicht geeignet, erst recht nicht für eine Tagesveranstaltung.

Autorin: Anne Busch

2.2.2. Seminar „ganz schön...feminin!“

Inhaltliche Gliederung:

Begrüßung der Teilnehmerinnen durch die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Ammerland, Anja Kleinschmidt;

Vorstellung und Begrüßung der Moderatorin Wiebke Hendeß und der Friseurin Christine Braun;

Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen;

Informationen über Make-up, Produkte, Tricks und Kniffe;

Einzelberatungen, Schminken der Einzelnen und gegenseitiges Schminken der Frauen.

Ablauf der Veranstaltung:

In ihrer Begrüßung weist Anja Kleinschmidt darauf hin, dass die Reihe das Ziel verfolgt, sich mit Beeinträchtigungen auseinander zu setzen. Was ist eine Beeinträchtigung und wie wirkt dies auf die Einstellung zur eigenen Weiblichkeit, Attraktivität und Ausstrahlung. Darauf gibt es nicht eine Antwort, sondern die Seminare bieten eine Möglichkeit, den eigenen, vielleicht veränderten Weg zu finden.

Wiebke Hendeß schildert in ihrer Begrüßung, wie sehr ihr die Seminarreihe und das Thema Weiblichkeit und eigenes Körperbild am Herzen liegt. Schminken und Frisieren sei für behinderte Frauen überhaupt nicht selbstverständlich und unterstützt Frauen, ihren eigenen Umgang zu finden.

Sie fordert die Teilnehmerinnen auf, eigene Pausen einzulegen und auch die Liegemöglichkeit zu nutzen. Auch sei eine zusätzliche Assistenz zu ihrer Verfügung.

Die Fachfrau Christine Braun stellt sich als „Vollblutfrau“ vor. Die ausgebildete Friseurin arbeitet als persönliche Assistentin für Frauen mit körperlicher Beeinträchtigung. Darüber hinaus bietet sie als Künstlerin für inszenierte Weiblichkeit ein umfassendes Programm an.



Aus der Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen (7 haben am ersten Seminar teilgenommen, für 5 war es die erstmalige Teilnahme) werden als Zitate Äußerungen zu ihrer Motivation und zu ihren Vorstellungen wiedergegeben:

- Leute kennen lernen, da sonst fast nur zu Hause
- Tipps und Tricks erfahren, um weiblicher zu wirken
- Möchte mich verschönern
- Man kann immer was machen – nur was?
- Wie macht man es denn richtig?
- Nehme mich selbst nicht feminin oder weiblich wahr
- Mag mich nicht so zeigen, nicht schick, nicht feminin
- Hauptsächlich wegen der Haare hier, die sind ja immer im Mittelpunkt
- Tipps speziell bei Sehbehinderung, die das Gesicht dominiert
- Letztes Mal hat unheimlich gut gefallen, mehr davon!
- Hände wollen nicht mehr so, wie kann ich mich trotzdem schminken?
- Markenzeichen lackierte Nägel (jetzt nicht mehr) – Wiedererobern von Normalität
- Mehr Weiblichkeit ins Gesicht bringen
- Anpassen an spezielle Besonderheiten
- Auseinandersetzen mit Themen, Einschränkungen, Austausch
- Neuen Weg finden

Grundsätzliche Informationen über Make-up, Produkte, Tricks und Kniffe zum Schminken und Frisieren.

Fragen nach Pflege, Produkten etc.

- Beispiel: Make-up einen Ton heller für frischeres Aussehen (nicht angemalt), Puder betont Falten, Tipp: Schwämmchen benutzen
- Vorstellung von Produkten wie Concealer, „Frettchen“ (spezieller Pinsel), Wimperntusche von außen nach innen auftragen
- Tester immer ausprobieren „Ist ja intim, kommt ja ins Gesicht“
- Lipgloss für sinnliche Lippen, auch für Augenbrauen
- Aufhellung und Strähnchen als optische Erhellung und Verlängerung

Beobachtungen bei den Einzelberatungen und dem Schminken einzelner Frauen

- „Nur ein bisschen Make-up, nichts Dramatisches, trotzdem SO eine Veränderung“ – Erstaunte Gesichter
- Die Stimmung an diesem Tag ist ausgelassen und es wird viel gelacht
- Anfangs gibt es eine gewisse Zurückhaltung beim selbst Ausprobieren
- Christine Braun fordert auf: „Alles was ihr hier selbst ausprobiert wird zuhause leichter. Ich korrigiere alles und helfe!“ „Ein schlecht geschminktes Gesicht ist schlimmer als ein ungeschminktes Gesicht, das vielleicht glänzt oder so.“
- Aufgrund von Zeitmangel schminken sich Frauen gegenseitig, sehr viel Nähe, gegenseitige Beratung, Hilfe, Austausch und sehr intensive Gespräche.
- Möglichkeiten zum Rückzug werden genutzt. Die Frauen ruhen sich aus und nutzen die Möglichkeit, sich hinzulegen.

Persönliche Einschätzung der Beobachterin Anne Busch:

- Frauen zeigten sich sehr offen für Beratung, diskutieren miteinander, fröhliche und spannende Runde.
- Wirklich ein sehr fröhlicher Frauenhaufen!!
- Besonders die durch Zeitnot entstandene Situation des gegenseitigen Schminkens lockert die Atmosphäre, schafft Nähe und Vertrauen, sollte von Anfang an gefördert werden.
- Für die Frauen war es ein Tag voller Komplimente!
- Die Frauen gehen diesmal nicht so häufig früher, sondern sehen sich andere Einzelberatungen an, nehmen interessiert Anteil.
- Die beratenen Frauen wirken wie verwandelt; sowohl äußerlich als auch innerlich.
- Gespräche über Behinderung und Austausch über seminarfremde Themen sind zu beobachten.
- Auch hier ist es spannend zuzuschauen und zu beobachten, wie schnell Veränderungen bei den Frauen sichtbar werden.

Autorin: Anne Busch

2.2.3. Workshop „ganz schön ausdrücklich!“

Einführung in das Thema „ganz schön ausdrücklich!“

Der „heimliche“ Untertitel, „Schönheit ist eine Frage des Auftretens und der Ausstrahlung in verschiedenen Alltagssituationen“, grenzte das Thema ein.

Durch spiel- und theaterpädagogische Elemente sollte ein Bewusstsein der eigenen Stimme und Körpersprache in verschiedenen Alltagssituationen im Mittelpunkt des Seminars stehen.

Um zu erfahren, mit welcher Motivation und mit welchen Erwartungen die Frauen zu dem Seminar gekommen waren und um sie ins „Boot“ zu holen, gab es zu Beginn Raum, um sich selbst und gegenseitig folgende Fragen zu beantworten:

- Was hat Sie an diesem speziellen Angebot besonders angesprochen?
- Was finde ich schön an mir?
- Wie erlebe ich meine Stimme?
- Mit welcher Alltagssituation möchte ich mich heute beschäftigen?



Als Antworten wurde jeweils eine Formulierung zur Orientierung vorgegeben:

„Mich hat an diesem speziellen Angebot besonders angesprochen...“

Es wurde immer wieder die Ganzheitlichkeit genannt und die Faszination, dass es ein spezielles Angebot für Frauen mit Behinderung gibt. So etwas habe es noch nie gegeben. Das Gefühl, gesehen und als (schöne) Frau wahrgenommen zu werden, bewegte einige Frauen sichtlich. Die Erfahrung, dass es auch andere Frauen mit Behinderung gibt, machte Mut.

- „Ich würde niemals ein normales Seminar besuchen!“
- „Da hier alle ein Handikap haben, habe ich mich getraut!“
- „Normalerweise lebe ich sehr zurückgezogen, fühle mich ausgegrenzt, habe Ängste und Hemmungen und fühle mich minderwertig!“
- „Die Möglichkeit hinzuschauen und sich mit sich selbst in Alltagssituationen zu beschäftigen...!“

Es interessierten die Fragen:

- „Wie wirke ich auf andere und wie mache ich auf mich aufmerksam?“
- „Wie kann ich selbstsicher sein, besonders bei Leuten, die mich kennen (bevor ich erkrankte)?“

„An mir finde ich schön...“

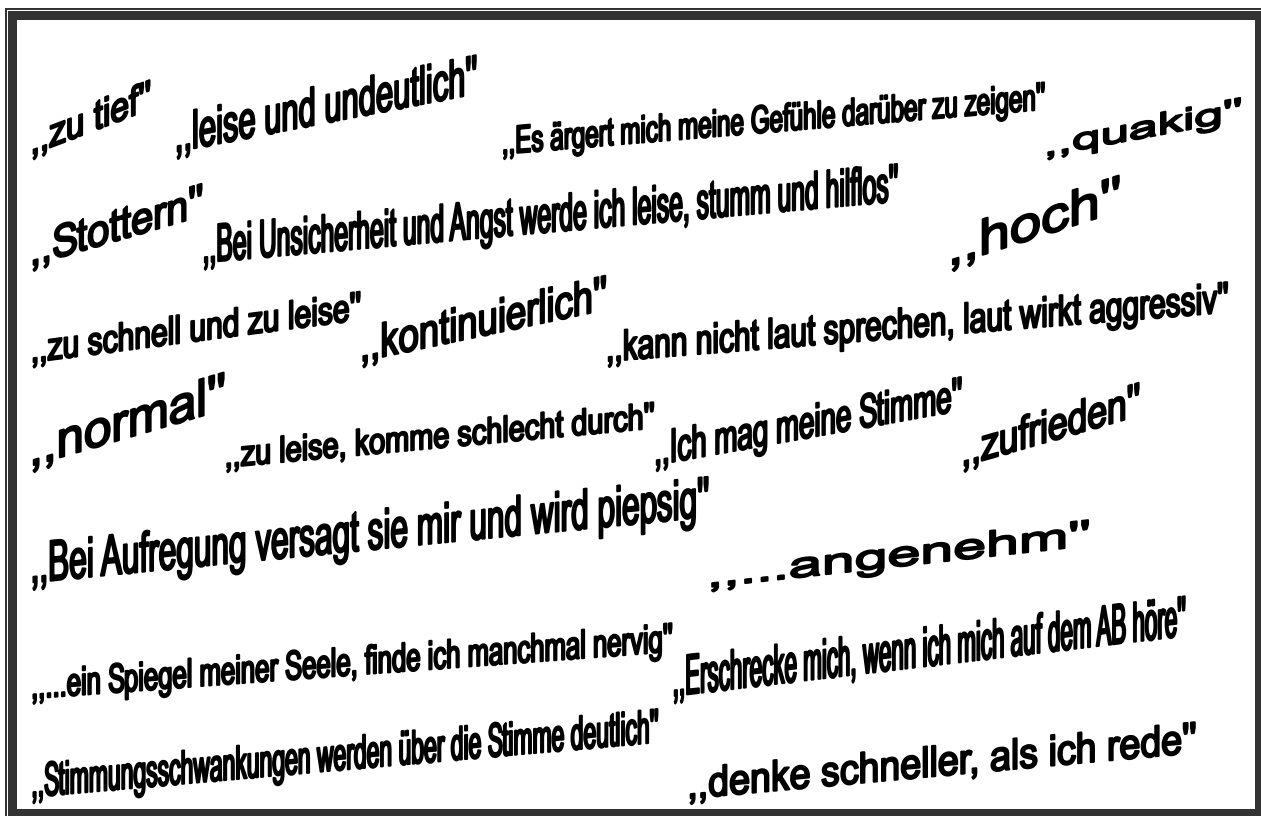
Hier zeigte sich ein erweiterter und ich möchte sagen ein reiferer Schönheitsbegriff, der weit über die körperlichen Attribute hinausging und Schönheit jenseits von Körperlichkeit an Charakterzügen und Ausstrahlung, wie z.B. ungebrochene Lebensfreude festmachte.

Ferner wurde genannt: „...meine Ausstrahlung, die ich mir mit der Behinderung erarbeitet habe!“ „Mein Wesen, spontan, Äußeres nein!“ „...dass ich mit meinem Lächeln und meiner Lebensfreude andere (Normale) wachrütteln kann, macht mich froh und schön!“ „...dass ich gut zuhören kann, meine Lebensfreude!“ „...dass ich mich nicht aufrege und mich nicht einmische!“ „Wie ich mit Menschen umgehe!“ Bezüglich des Körpers wurden „meine Augen“, „mein Mund“, „meine Finger“, „meine Haare“, „mein Gesicht“, „...dass ich klein bin“, als schön benannt.

Die eigene Körperlichkeit wurde als eher negativ wahrgenommen: „Ich mag mich nicht im Spiegel sehen!“ „Ich finde nichts schön an mir!“ „Mich hat diese Frage geschockt, finde ich sehr schwierig...!“



„Ich erlebe meine Stimme als...“



„Ich möchte mich heute mit folgender Alltagssituation beschäftigen...“

- Stehpartys, wie verhalte ich mich als Rollifahrerin und wie gehe ich mit den Höhenunterschieden um.
- Wie arbeite ich mit einer Behörde auf gleicher Augenhöhe zusammen.
- Vorsprechen im Sozialamt.
- Im Geschäft nach etwas fragen und meine Wünsche ausdrücken.
- Eine Rollifahrerin holt Kontoauszüge, ein Mann drängelt sich vor.
- Konfrontation bzw. mit, Treffen von „normalen“ alten Bekannten, die sich dann nicht mehr melden.
- Rücksichtslosigkeit (von frechen Jugendlichen) in öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Verhalten in großen Gruppen, auf Partys (was mache ich mit meiner Schüchternheit).
- Fremde Leute fragen mich nach meiner Behinderung, obwohl ich das nicht will.
- Von anderen beim Einkaufen (an der Kasse) gehetzt werden.
- Auftreten auf Großveranstaltungen, sich nicht zurückziehen.
- Wie kann ich mit meinem Rollator gegenüber Bekannten selbstbewusster auftreten.
- Beim Sozialamt etwas für mich einfordern.
- Wiedersehen alter Kollegen, ohne zu sagen, was sie hören wollen.

Im Anschluss erfolgt eine Übung zu Stimme und Körpersprache und eine kleine Anleitung wie sich spielerisch mit den Alltagssituationen auseinandergesetzt werden sollte, um sie dann den Teilnehmerinnen präsentieren zu können.

Bei der Präsentation und den Feedbackrunden wurde folgendes deutlich:
Die Übung zu Stimme und Körpersprache wurde überwiegend als schwierig empfunden.

Der Satz „Ich sage das ganz selbstbewusst“, löste bei manchen Frauen Widerstände aus. Die unterschiedlichen Stimmungen, wie souverän, unsicher, aggressiv, fröhlich usw. konnten im Allgemeinen gut wahrgenommen werden. Diesen Satz ironisch zu sagen, fiel allen Teilnehmerinnen schwer. Manche Teilnehmerinnen stellten für sich fest, dass sie nicht aggressiv und laut sprechen können.

Diesen Satz mit einer bestimmten Einstellung und inneren Vorstellung zu sprechen, bedurfte bei den meisten Teilnehmerinnen noch einiger Übung. Sie hatten Schwierigkeiten, ihre derzeitige Einstellung und innere Vorstellung zu verändern und damit zu spielen.

Bei der Präsentation der Alltagssituationen zeigte sich, dass diese Übung sehr lösungsorientiert von den Frauen genutzt wurde. So konnte jede Teilnehmerin etwas für sich und ihren Alltag mitnehmen. Präsentiert wurde ein mehr oder weniger befriedigender Umgang mit den eigenen Alltagssituationen. In der Reflektion wurden eigene Anteile und äußere Faktoren innerhalb der Situationen deutlich.

Rückblickend auf alle Seminare wurde immer wieder der Wunsch geäußert, sich in der Runde noch mal zu einem weiteren Austausch zu treffen. Hierbei könnten z.B. sozialrechtliche Fragen besprochen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Auch konnten sich die Frauen vorstellen noch ein Seminar zu belegen, um mit mehr Zeit einzelne Aspekte der Seminare zu vertiefen. Manche hatten den Wunsch, versäumte Seminare nachzuholen. Es wurde immer wieder eine Fortsetzung der Seminare für Frauen mit Behinderung geäußert.

Autorin: Jutta Schilling

Eine Zusammenfassung der Auswertungsrunde für die Seminarreihe im Anschluss an das dritte Seminar durch die Teilnehmerinnen, fiel folgendermaßen aus:

- Farb- und Stilberatung sehr informativ
- schminken klappt viel besser
- Mehr davon!
- Erweiterung des Angebots um Rechtsbelehrung und Rhetorik
- Kontakte untereinander sind wichtig
- verschiedene Behinderungen übergreifende Frauengruppe gründen (u.a. SeGOld)
- Gruppengefühl: Jede hat Probleme; oftmals die gleichen!
- Erleichterung
- Selbstdarstellung weiter entwickeln: Wer will ich sein?
- versuchen, Erfahrungen aus dem Spiel umzusetzen
- Darstellung in der Öffentlichkeit: Was will ich erreichen?
- Lernen: Höflich, aber nicht unterwürfig
- Endlich Frau sein!!
- Gutes Lebensgefühl!!
- DANKE AN ALLE!!!

3. Bilanz der teilnehmenden Frauen

3.1 Statement der Moderatorin

Die erste Idee zu unserer Seminarreihe entstand, als ich einen Vortrag mit dem Thema „der perfekte Auftritt“ verfolgte und mir anschließend folgende Fragen stellte:

- Das ist ja alles gut und schön, doch wie soll ich es vom Rollstuhl aus umsetzen?
- Wie soll ich formvollendet essen, wenn meine Hände dabei zittern oder ich meine Arme behinderungsbedingt aufstützen muss?
- Was kann ich machen, wenn z.B. potentielle Geschäftspartner zuerst irritiert auf mein fehlendes Bein oder auf mein durch Neurodermitis gerötetes Gesicht schauen?
- Wie kann ich es verhindern, dass ich als Rollstuhlfahrerin in die „Schublade“ klein, niedlich und beschützenswert gepackt werde?

Weiterentwickelt habe ich dann die Idee, als ich in Berlin an einem bundesweit erst - und bis jetzt auch einmalig ausgeschriebenen Seminar mit dem Titel „Fit for Business - Imageberatung für Frauen mit Behinderung“ teilgenommen habe. Dieses Seminar wurde von Frauen mit Behinderung besucht, die ich eher zu den selbstbewussten „Macherinnen“ zählen würde. Erst als der Kontakt mit Frau Ehrhardt und Frau Kleinschmidt zustande kam, war es dann möglich, unsere Seminarreihe „ganz schön behindert“ zu entwickeln und umzusetzen.

Wir haben uns für unsere Seminarreihe hohe Ziele gesetzt. Mir lag neben den eigentlichen Seminarinhalten der drei Tage sehr am Herzen ein Forum zu schaffen, in dem sich die Frauen ehrlich und geschützt mit ihren eigenen Möglichkeiten und Grenzen auseinandersetzen – vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben. So war ich auf glückliche aber auch traurige Reaktionen eingestellt. Aus diesem Grunde war uns auch wichtig, dass ich bei allen drei Terminen als Moderatorin aktiv dabei war.

Meine Rolle war neben der Moderation, die auch Intervention oder Supervision beinhalten konnte, die Ansprechpartnerin für die Referentinnen. Dieses wurde auch sehr nachgefragt, da die Referentinnen alle diese Art von Seminar das erste Mal gestalten. Für die Teilnehmerinnen wiederum war ich Ansprechpartnerin für alle besonderen Bedürfnisse und stand auch während der Seminare für Einzelgespräche und -beratungen zur Verfügung, was ebenfalls gut angenommen wurde.

Aus meiner Sicht, besonders unter der Berücksichtigung des Feedbacks der Teilnehmerinnen, haben wir unsere Ziele erreicht, was mich persönlich sehr glücklich macht. Sowohl die eigentlichen Seminarinhalte wurden gut aufgenommen, als auch das Forum für das Umgehen mit der eigenen Situation als körperbehinderte Frau. Es ist auch schon Nachhaltigkeit sichtbar. So hat eine Teilnehmerin, angeregt durch unser Seminar, mit der Inanspruchnahme persönlicher Assistenz begonnen. Andere haben sich zuhause frisieren und schminken lassen von der Seminarleiterin Frau Braun und es gab eine Fotosession, ebenfalls mit Frau Braun.

Wir planen eine Fortführung des Angebotes für körperbehinderte Frauen. Als Inhalte wurden von den Teilnehmerinnen die Bereiche Rhetorik, Recht(e) und Selbstbewusstsein / Umgehen mit der eigenen Behinderung gewünscht. Darüber hinaus organisiert SeGOld im Januar 2009 ein Nachtreffen, bei dem die Teilnehmerinnen in gemütlicher Runde die Möglichkeit haben, ihre Gespräche fortzusetzen und ihre Kontakte zu vertiefen.

Für zukünftige VeranstalterInnen möchte ich anregen, nur wirklich barrierefreie Räumlichkeiten zu nutzen (stufenloser Zugang, ausreichend große Rollstuhltoiletten, ausreichend Platz im Seminar- und Aufenthaltsbereich, Parkplätze in unmittelbarer Nähe) und Liegemöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Ebenfalls sehr sinnvoll ist das Vorhalten unterschiedlicher Sitzgelegenheiten sowie das vorherige Abfragen besonderer Bedürfnisse, wie es von mir bei den telefonischen Vorgesprächen erfolgt ist. Auch ausreichende Assistenz durch Hilfspersonen, besonders bei der Verpflegung, sollte organisiert werden.

Autorin: Wiebke Hendeß



3.2 Auszüge aus einem Interview mit einer Teilnehmerin, einer jungen Rolli-Fahrerin:

Mit welcher Motivation hast Du Dich angemeldet?

„Meine Motivation war, mehr aus meinem Typ zu machen. So wie bei den Typberatungen, die ich aus Zeitschriften und Fernsehen kenne. Ich habe etwas Ähnliches erwartet; jedoch ohne die große Öffentlichkeit, die sonst damit verbunden ist.“

Welche Erwartungen, Wünsche und Vorstellungen hattest Du vorher?

„Erwartet habe ich eine Typberatung (Kleidung, Frisur und Make-up) ungefähr so, wie ich es aus den Medien kenne. Also, zum Teil etwas professioneller und möglicherweise auch etwas „radikaler“ im Ergebnis, als sie es dann nachher war. Dass diese Erwartung nicht unbedingt realistisch war, ist mir klar. Doch daran sieht man mal wieder, wie stark die Bilder aus dem Fernsehen sind.

Da es keine Einzelberatung, sondern eine Veranstaltung für mehrere Teilnehmerinnen werden sollte, hatte ich erwartet, dass es mehr Theorie für alle und weniger Beratung für die einzelne Frau geben würde. Da die Seminargebühr wirklich günstig war, war ich mir nicht sicher, wie professionell die Veranstaltungen bzw. die Seminarleiterinnen sein würden. Den günstigen Preis habe ich mir zum einen damit erklärt, dass sich die Organisatorinnen bewusst waren, dass Menschen mit Behinderung mitunter nur wenig Geld für Aktivitäten dieser Art zur Verfügung haben. Damit also nicht ein Teil der Interessentinnen (mal wieder) ausgeschlossen wird, wurde also ein niedriger Preis veranschlagt... Der Veranstaltungstitel sowie die Beschreibung des Gesamtkonzepts und der einzelnen Seminare hat in mir die Erwartung geweckt, dass es in einem sehr viel höheren Maße Tipps zum Umgang mit „Problemen / Problemzonen“ gibt, die aus den jeweiligen Körperbehinderungen resultieren. Zum Beispiel: Welcher Jackenschnitt ist für eine Frau, die im Rollstuhl sitzt, vorteilhaft und welcher nicht? Gibt es Hosen, die hinten höher geschnitten sind als vorn und Rollstuhlfahrerinnen daher besser passen? Wie kann man Kleidung von der Stange an die eigenen Bedürfnisse anpassen (Tipps für die Änderungsschneiderei)? Bei der Frisur- und

Make-up-Beratung hätte ich mir mehr praktische Tipps dazu gewünscht, wie man dieses oder jenes machen kann, wenn dies oder das körperlich nicht möglich ist. Denn die Schminktipp, die man beispielsweise aus Zeitschriften kennt, können Frauen mit Behinderung zum Teil gar nicht umsetzen (wenn zum Beispiel nur ein Arm beweglich ist oder die Hände zittern). Außerdem finde ich, dass der Aspekt „Weiblichkeit“, auf den im Flyer so nachdrücklich hingewiesen wurde, zu kurz kam. Schließt Behinderung Weiblichkeit aus? Macht sich eine behinderte Frau, die sich als Frau, also als sexuelles Wesen inszeniert, lächerlich? Wie nimmt man sich selbst wahr? Ein Thematisieren dieser und ähnlicher Fragen hatte ich erwartet. Im Nachhinein muss ich aber sagen, dass dafür neben all den praktischen Tipps gar kein Platz gewesen wäre. Entweder hätten die Praxisanteile stark gekürzt werden müssen, was sicherlich von Nachteil gewesen wäre, oder man hätte vielleicht noch einen vierten Teil (Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, Gesprächskreis, Diskussionsrunde o. Ä.) integrieren müssen.“

Wie hast Du die Veranstaltung empfunden (was war gut, was nicht so gut, wie war die Stimmung)?

„Mir hat die Veranstaltung gut gefallen. Gefreut hat mich insbesondere, dass alle Teilnehmerinnen eine persönliche Beratung erhalten haben. Wir wurden also nicht mit der Theorie abgespeist und mit der Umsetzung des Gelernten allein gelassen. Angenehm war auch die geringe Gruppengröße. Wir hatten so die Möglichkeit, uns etwas kennen zu lernen, was für den Praxisteil der Seminare sehr wichtig war. Ich glaube, dass keine von uns sich während der Farbberatung oder des Schminkens vor den Augen der anderen bloßgestellt fühlen musste... ...Die Auseinandersetzung mit Weiblichkeit, Attraktivität und dem eigenen Frau-Sein kam mir, wie schon erwähnt, zu kurz. Ich weiß aber auch nicht, wie man das besser hätte integrieren können.“

Was denkst Du im Nachhinein? Also, was nimmst Du mit, hat es etwas verändert? Findest Du die Veranstaltung wiederholungswürdig?

„Mir hat die Veranstaltung, wie schon gesagt, gut gefallen. Meine Kritikpunkte bzw. Verbesserungsvorschläge nehmen nicht so viel Raum ein, weil ich mit der Seminarreihe unzufrieden war, sondern weil ich der Meinung bin, dass sie wiederholt werden sollte. Dann aber ohne die Kinderkrankheiten, die mit so einer Premiere verbunden sind. Für die Wiederholung würde ich mir eine straffere Gestaltung der einzelnen Seminare wünschen und sehr viel mehr praktische Tipps. Vielleicht könnte man die Seminarteilnehmerinnen schon auf dem Anmeldeformular einige Fragen, Anliegen oder Wunschthemen formulieren lassen. Diese Fragen könnten zum einen den Seminarleiterinnen bei der Planung der Veranstaltung helfen. Sie könnten zum anderen aber auch die Vorstellungsrunden in eine positivere und lösungsorientiertere Richtung lenken. Sollte im Programmheft weiterhin auf die spannungsvolle Beziehung von Behinderung und Weiblichkeit hingewiesen werden, dann müssten die damit verbundenen Erwartungen in den Seminaren oder einem vierten Theorie- und Diskussionsseminar befriedigt werden. – Das, was ich aus den beiden von mir besuchten Seminaren mitgenommen habe, sind Kleinigkeiten mit großem Effekt. Mir stehen einige der hellen Frühlingsfarben. Ein Wissen, das noch nicht in Routine übergegangen ist und dessen praktische Umsetzung ich beim Einkaufen noch üben muss. Außerdem weiß ich jetzt, wie ich Augenringe wegschminken kann und den Lidstrich richtig ziehe.“

Das Interview führte Anne Busch.

3.3 Erfahrungen einer Teilnehmerin aus einer Interessenvertretung

Ich selber war als Teilnehmerin bei den Seminaren dabei. In den Pausen ergaben sich auch private Gespräche. Die Frauen erzählten sich untereinander von ihrem Leben mit ihren Behinderungen und fanden sehr schnell Vertrauen zueinander. Ihre gemeinsame Lebenssituation trug nicht zuletzt erheblich dazu bei.

Viele von ihnen mussten dabei feststellen, dass sie nicht über alle Möglichkeiten der behördlichen Unterstützungen informiert waren. Da ich seit Anfang des Jahres ehrenamtlich auch als Beraterin für persönliche Assistenz für SeGOld tätig bin, entwickelten sich immer wieder entsprechende Beratungsgespräche, die nicht geplant waren. Leider konnten wir dabei nur einige Themen kurz anschneiden und es wurde dabei deutlich, wie wichtig dieses Angebot ist und dass vor allem auch Frauen mit einer Behinderung dringend Unterstützung brauchen, weil gerade sie auch oftmals in vermeintlichen finanziellen Abhängigkeiten leben, aus denen sie keinen Ausweg sehen.

Es wurde daher mehrfach der Wunsch geäußert, mehr über diese Themen zu erfahren, weil man von anderer Seite nur selten entsprechende Informationen erhält. Zu diesem Zweck wurden Adressen und Telefonnummern ausgetauscht und der Wunsch geäußert, dass weitere Treffen außerhalb der Seminarreihe stattfinden sollten. Dieses Anliegen nahmen wir gerne auf und verabredeten ein Frauentreffen in den nächsten Wochen im Rahmen unserer Arbeit von SeGOld.

Bereits nach Beendigung der Seminarreihe bekam ich einige Anrufe von Teilnehmerinnen, die weitere spezielle Fragen an mich richteten, so dass ich für sie einzelne Beratungen ermöglichte. Die Fragen bezogen sich u. a. darauf, wo und wie man entsprechende Anträge stellen könnte, welche Rechte man mit einer Behinderung bei einer Trennung oder Scheidung hat oder woher man Gelder für eine Assistenz bekommen kann, etc.

Durch diese Gespräche musste ich feststellen, dass einige der Teilnehmerinnen unter Schwerstbedingungen versuchen, ihr Leben alleine zu regeln, ohne eine familiäre oder partnerschaftliche Unterstützung.

Es entstand die Idee, dass sich die Teilnehmerinnen über die Workshopreihe hinaus treffen wollten.

Ende Januar wurde das erste Frauentreffen der Seminarreihe „ganz schön behindert“ in die Tat umgesetzt. Die Einladung dazu wurde sehr positiv aufgenommen und es meldeten sich sofort 11 Frauen bei mir an, von denen 3 später aus Krankheitsgründen nicht kommen konnten.

Wir trafen uns an einem Samstagnachmittag in den Räumen der BeKoS (Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen) in Oldenburg. Die Begrüßung fiel sehr herzlich aus und man hatte den Eindruck, dass sich die Frauen schon längere Zeit kennen würden, obwohl man sich nur von diesen drei Seminartagen her kannte.

Nachdem wir uns noch einmal unsere Namen ins Gedächtnis zurückgerufen hatten, gab ich den Teilnehmerinnen einige organisatorische Informationen weiter, was eventuelle weitere Seminare betraf. Die Frage nach dem Interesse an regelmäßigeren Treffen wurde sofort befürwortet. Wir einigten uns auf ca. 4 Treffen im Jahr.

Um den Nachmittag auch etwas atmosphärisch zu gestalten, hatte ich Duftölstöbchen, Kerzen und ruhige Musik mitgebracht. Zum Einstieg und zur ersten Kontakt-



aufnahme cremten wir uns gegenseitig die Hände ein, was die meisten als sehr angenehm empfanden. Außerdem hatte ich zum gegenseitigen Verwöhnen auch Kopfmassagegeräte mitgebracht.

Bei Kaffee, Tee und Gebäck tauschten wir noch einmal unsere Eindrücke in Bezug auf die Themen der Seminare aus. Dabei wurde viel gelacht, aber auch von Momenten des Erstaunens, von beeindruckenden Erlebnissen und deren Auswirkungen auf die Zeit danach berichtet. Es wurde immer wieder gesagt, dass die Erfahrungen aus den Seminaren das Verhalten im Alltag und die Denkweise der Einzelnen zum Teil verändert hätten. Einige erzählten von einem gesteigerten Selbstbewusstsein und einer größeren Selbstverständlichkeit im Umgang mit ihrer „besonderen“ Situation als Frau mit einer Behinderung.

Viele berichteten, dass sie z.B. die Tipps der Farbberatung oder die kosmetischen Anregungen bereits umsetzen würden und fühlten sich damit weiblicher und als Frau von ihrem Umfeld mehr wahrgenommen.

Ebenso wurden wieder spezielle Fragen nach der persönlichen Lebensorganisation gestellt. So wurden z.B. Erfahrungen in Bezug auf die Beantragung eines Parkausweises für Behindertenparkplätze ausgetauscht oder welche Hilfsmittel einem den Alltag erleichtern könnten. Doch es wurde auch darüber nachgedacht, dass man als Gruppe evtl. einmal einen gemeinsamen Theaterbesuch oder eine Fahrradtour mit motorisierten Scootern für die Rollstuhlfahrer organisieren könnte. Die Ideen waren sehr vielfältig und das Interesse daran groß.

Am Ende dieses Nachmittags waren sich alle einig, dass man sich auf jeden Fall wieder sehen möchte und dass diese Treffen für einige die einzige bisherige Möglichkeit war, Kontakt zu anderen Frauen in der gleichen Situation haben zu können.

Autorin: Eka Oehne

4. Fazit „ganz schön behindert“

In der gesamten Reihe „ganz schön behindert“ und auch in der Arbeit an dieser Dokumentation haben wir uns durchgängig mit der Frage beschäftigt, welche Rollenerwartungen es denn sind, mit denen Frauen heute in der modernen Welt allorts konfrontiert werden.

„...ein überzogenes Schönheitsideal und enorme Anforderungen an Frauen. Sie sollen in Schule, Beruf, als Mutter, Ehefrau und Geliebte klasse sein...“ so heißt es in der Veröffentlichung „Frauen – Leben – Gesundheit“ die die Bundeskoordination Frauengesundheit im Jahr 2004 herausgegeben hat.

Behinderte Frauen beklagen zu Recht, „...dass traditionelle Rollenmuster, leistungsorientiertes Konkurrenzdenken, Klischee- und Moralvorstellungen sie zweifach treffen: als behinderte Menschen und als Frau... ...unattraktiv, abhängig, geschlechtslos – gesellschaftliche Vorurteile mit weit reichenden Folgen: behinderten Frauen fällt es im Vergleich zu nicht behinderten Frauen viel schwerer, ein positives Selbstbild zu entwickeln...“ (ebenda)

Trotz aller Gleichberechtigung und Emanzipation werden gerade Frauen immer wieder stark über ihre äußere Erscheinung definiert. Sich davon, wenigstens zu einem Teil, frei zu machen, fällt vielen außerordentlich schwer. Behinderte Frauen spüren diesen Druck noch verstärkt. Sie erleben in ihrem Alltag den dauernden Prozess, zwischen ihren Stärken und Schwächen, den Möglichkeiten und Grenzen eine Balance finden zu müssen, als besonders herausfordernd. Sich dabei auch noch selbst schön zu finden, das Vollkommene im Unvollkommenen auszudrücken, authentisch ein eigenes Konzept von Weiblichkeit zu leben – kann das gelingen und finden behinderte Frauen Wegbegleiterinnen und Vorbilder?

Um genau dieses „Frau-sein“ mit Behinderung, um Konzepte der Weiblichkeit behinderter Frauen, ging es uns in der Veranstaltungsreihe „ganz schön behindert“.

Das Ziel der Seminarreihe „ganz schön behindert“ war, behinderte Frauen in der Entwicklung ihres positiven Selbstbildes zu begleiten und zu stärken. Frauen mit Körperbehinderungen wollten wir die Möglichkeit und ein Forum bieten, ihre Schönheit und Ausstrahlung und damit auch ihr Selbstvertrauen expliziter wahrzunehmen und zum Ausdruck bringen zu können. Damit die Teilnehmerinnen sich vertrauensvoll ausprobieren und im Workshop wohlfühlen konnten, sahen wir Veranstalterinnen es neben den inhaltlichen Planungen als zentrale Aufgabe an, für einen „geschützten Raum“ zu sorgen, der nicht nur ausreichend groß und barrierefrei sein musste, sondern auch für ein Ambiente sorgen sollte, das Wohlbefinden und Kreativität fördern konnte.

Für das Gesamtprojekt muss deutlich hervorgehoben werden, dass nur durch die kompetente Mitwirkung von Fachfrauen, die über vielfältige Erfahrungen in der Arbeit mit behinderten Menschen verfügen, „ganz schön behindert“ wirklich zielgruppengerecht geplant und teilnehmerinnenorientiert durchgeführt werden konnte. Durch diese Kooperation war ein hohes Maß an Fachlichkeit und Professionalität gegeben und zugleich die notwendige Vernetzung mit einer Interessenvertretung der betroffenen Frauen gewährleistet.

„ganz schön stimmig!“
„ganz schön...feminin!“
„ganz schön ausdrücklich!“

So lauteten die Titel der einzelnen Workshops in der Reihe. Jede Veranstaltung wurde von unserer Moderatorin, die ausgebildete (Sexual)Beraterin für behinderte Menschen ist, gemeinsam mit der jeweiligen Fachreferentin geleitet. Für die Teilnehmerinnen war es möglich, Einzelveranstaltungen zu besuchen. Gleichwohl haben die meisten Frauen an mindestens zwei Terminen teilgenommen – manche haben sogar alle drei Workshops besucht.

Der erste Workshop *„ganz schön stimmig!“* war eine Einführung in die Farb- und Stilberatung und es ging darum, durch passende Farben die eigene Ausstrahlung und damit die Selbstsicherheit erhöhen zu können. Den Teilnehmerinnen wurden zunächst allgemeine Informationen und Kenntnisse über verschiedene Farbtypen und die Wirkung von Farben vermittelt. Ganz wesentlich war an diesem Seminartag, dass jede einzelne der Frauen im Beisein der Seminargruppe eine individuelle Farb- und Stilberatung bekam und die Möglichkeit bestand, sich spielerisch auszuprobieren sowie durch die Referentin und die Gruppe ein Feedback zu erhalten. Besonders bemerkenswert war an diesem Tage, dass die Teilnehmerinnen sofort voller Interesse und Neugier im Fachthema waren. Die eigene Situation und die individuellen Problemlagen, die sich aus der Körperbehinderung ergeben, wurden erst thematisiert, als es galt, sich gegenseitig beim Mittagessen zu unterstützen, bei passenden Sitzgelegenheiten zu helfen oder Rückmeldungen zu den Veränderungen zu geben, die jeweils durch die persönliche Stilberatung eingetreten sind. Für uns als Veranstalterinnen wurde deutlich, dass in vielen Situationen mehr helfende Hände, als zuvor bedacht, benötigt wurden und bei einem Ganztagsseminar ebenfalls ein Rückzugsraum mit Liegemöglichkeit erforderlich ist, damit jede Frau die Pause dann machen kann, wenn sie sie braucht. Wie nebenbei entwickelte sich im Laufe des Tages auch der Informationsaustausch zwischen den Frauen zu Fragen wie: Erfahrungen mit Fachärzten/-ärztinnen, Beratungsangeboten für behinderte Frauen in der Region, Hilfsmitteln oder etwa Spezialkatalogen. Auffallend war der ausgesprochen aufmerksame und freundliche Umgang der Teilnehmerinnen untereinander und die allgemeine Freude darüber, dass diese Seminare erstmalig angeboten werden.

Bei *„ganz schön...feminin!“* stand ausdrücklich die Entfaltung von Weiblichkeit, dem inneren und äußeren Empfinden von Schönheit und der eigenen Art ihrer Darstellung auf dem Programm. Mit der Durchführung von kompetenter Frisurberatung sowie dem experimentellen und bewussten Einsatz von Make-up wurde wiederum jede einzelne Frau Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Alle Teilnehmerinnen konnten in vertrauensvoller Atmosphäre und mit professioneller Begleitung ihre Weiblichkeit neu, bzw. je nach Wunsch anders inszenieren und über größere und kleinere Verwandlungen staunen. Der von der Referentin bewusst gewählte, Mut machende und experimentelle Ansatz übertrug sich deutlich auf die Stimmung im Seminar. Die Lust auf Veränderung und sehr viel Fröhlichkeit sorgten für enorme Lebhaftigkeit im Workshop. Als durch Zeitknappheit „aus der Not eine Tugend“ gemacht wurde – die Frauen begannen, sich gegenseitig zu schminken, damit für jede Teilnehmerin ausreichend „Mittelpunktzeit“ mit der Referentin und der Gruppe zur Verfügung stand – entwickelte sich so viel Vertrauen und Kommunikatives untereinander, dass uns Veranstalterinnen deutlich wurde, diese „Methode“ für weitere Seminare unbedingt zum Prinzip erhe-

ben zu müssen. Die Beratenen wirkten tatsächlich innerlich und äußerlich wie verwandelt.

Dass wir beim zweiten Workshop von Anfang an auf die Möglichkeit der individuellen Pausen und der Gegebenheit von Ruhematratzen hingewiesen haben, hat sich ebenso bewährt, wie die Unterstützung durch eine weitere Assistenz für die Moderatorin und die Teilnehmerinnen.

Der dritte und abschließende Workshop „*ganz schön ausdrücklich!*“ hatte den „heimlichen“ Untertitel, dass Schönheit eine Frage des Auftretens und der Ausstrahlung sei. Die Bewusstwerdung der eigenen Stimme und Körpersprache in verschiedenen Alltagssituationen war die wesentliche Ausrichtung dieses Tages. Als Methode wurden dafür Elemente der Spiel- und Theaterpädagogik eingesetzt. Gerade für diesen Workshop war die Auswahl des Raumes von großer Bedeutung. Einerseits sollte besonders viel Platz vorhanden sein, um die Situation „Bühne und Publikum“ herstellen zu können, andererseits war zugleich eine freundliche, helle und behagliche Atmosphäre nötig, damit Wohlbefinden befördert wurde und eine gute Basis geschaffen war, um im Seminar den „Sprung über den eigenen Schatten“ wagen zu können.

Ausdrückliches zu drei Kernsätzen war dann das Gerüst „des Theaterstückes“, in dem jede Teilnehmerin ihre Rolle ausprobieren und spielen konnte:

- *An mir finde ich schön...*
- *Ich erlebe meine Stimme als...*
- *Ich möchte mich heute mit folgender Alltagssituation beschäftigen...*

Für einige Frauen war es regelrecht wie das Beschreiten von Neuland, anstelle der oft so dominanten Sicht auf die Unvollkommenheiten auf das zu schauen, was die ganz eigene Schönheit ausmacht und dann, in einem zweiten Schritt, über diese eigene Schönheit zu den anderen Frauen zu sprechen. Es zeigte sich letztlich ein erweiterter, sozusagen reiferer Schönheitsbegriff, der weit über die körperlichen Attribute hinausging und Schönheit vielmehr an Charakterzügen und Ausstrahlung festmachte. Auch genauer auf die eigene Stimme zu achten und die Wechselwirkung zwischen Situationen, emotionaler Befindlichkeit und jeweiliger Stimmlage zu reflektieren und im Workshop auszuprobieren, war vielen zunächst sehr fremd und ungewohnt, wenngleich sich vielfältige Aha-Erlebnisse und -erkenntnisse einstellten, die vor allem die Stimme zum „Spiegel der Seele“ erklärten. Die Alltagssituationen, die die Teilnehmerinnen ausdrücken, nachspielen und zukünftig souveräner meistern wollten, hatten viel mit „Höhenunterschieden“ im eigentlichen und übertragenen Sinne zu tun - so beispielsweise als Rollifahrerin in einer Warteschlange, bei einer Großveranstaltung oder einer Stehparty, jedoch auch bezogen auf das eigene Auftreten in Institutionen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder gegenüber FreundInnen und dem Kollegium aus Zeiten vor der Behinderung.

Der Workshop „*ganz schön ausdrücklich!*“ hat nach unserer Einschätzung die Teilnehmerinnen in einer ganz besonderen Weise zum eigenen Ausdruck gefordert. Manche Übungen waren ungewohnt und schwer und die Leichtigkeit und Fröhlichkeit der ersten Seminare nicht durchgängig zu spüren. Dennoch mögen aber gerade die Erfahrungen, Ergebnisse und Rückschlüsse dieser Veranstaltung besonders nachhaltig sein. Dabei spielte sicherlich auch das Ergebnis der Abschlussrunde eine Rolle, das den deutlichen Wunsch sowie die konkrete Initiative ergab, sich in dieser Teilnehmerinnenkonstellation auch über die gemeinsamen Workshops hinaus regelmäßig zu treffen.

Die Teilnehmerinnen sollten gemäß des Titels „ganz schön ausdrücklich!“ in unserem Projekt unbedingt selbst zu Wort kommen – nicht nur konkret in den Workshops sondern auch im Vorfeld dazu und bei der Bilanz unseres Modellprojektes. So geht es im Kapitel 3 neben einem Statement unserer Moderatorin im Wesentlichen um die Sicht, die Erwartungen und das Feedback der behinderten Frauen, die teilgenommen und sich eingebracht haben.

Eine der Frauen hat ihre ganz persönliche Bilanz mündlich durch ein Interview übermittelt. Eine andere Frau hat als Akteurin einer Interessenvertretung für behinderte Frauen uns ihre Erfahrungen geschildert.

Und welche Bilanz ziehen die beteiligten Frauen nun aus „ganz schön behindert“? Unsere Moderatorin und Ideengeberin zum Projekt beschreibt in ihrem Statement eindrücklich, wie die Idee gereift, weiterentwickelt und welche Faktoren letztlich die Umsetzung real gemacht haben. Da sie wusste, dass wir uns mit dieser Seminarreihe hohe Ziele gesteckt haben und manche Frauen möglicherweise zum ersten Mal ein Forum für ihre besondere Lebenssituation fanden, war sie für ihre Moderation

und Begleitung auf glückliche, aber auch traurige Reaktionen eingestellt. Ihre eigenen Rollen waren in „ganz schön behindert“ vielfältig und überaus anspruchsvoll: so oblag ihr die Moderation - diese beinhaltete aber auch Intervention oder Supervision -; sie war die Ansprechpartnerin für die Referentinnen sowie für alle besonderen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen im Vorfeld der Seminare und stand dar-



über hinaus auch noch während der Workshops für Einzelgespräche und -beratung zur Verfügung. Dem nachfolgenden Zitat aus ihrem Statement ist unseres Erachtens nichts mehr hinzuzufügen: „Aus meiner Sicht, besonders unter der Berücksichtigung des Feedbacks der Teilnehmerinnen, haben wir unsere Ziele erreicht, was mich persönlich sehr glücklich macht ... Es ist auch schon Nachhaltigkeit sichtbar“ (Wiebke Hendeß, a.a.O.). Abschließend betont sie nochmals die hohe Bedeutung wirklich barrierefreier Räumlichkeiten sowie das vorherige Abfragen besonderer Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen.

Sehr direkt übermittelt sind dagegen die Einschätzungen zu den Workshops aus einem *Interview mit einer Teilnehmerin, einer jungen Rolli-Fahrerin*, das direkt im Anschluss an die Seminare geführt wurde :

Sie war mit der Erwartung in die Seminare gekommen, durch unsere Beratung und „Verwandlungskünste“ mehr aus ihrem Typ machen zu können und hatte sich innerlich durch die Teilnahme auf eine ziemlich radikale Veränderung ihrer äußeren Erscheinung eingestellt, die dann konkret jedoch moderater ausgefallen war. Insgesamt hat ihr die Veranstaltungsreihe zwar gut gefallen, doch äußerte sie auch Kritik,

gerade weil sie für eine Wiederholung und Weiterentwicklung der Reihe plädiert und noch „Kinderkrankheiten“ im Pilotprojekt ausgemacht hat. Der Titel *„ganz schön behindert“*, die Beschreibung des Gesamtkonzeptes und der einzelnen Seminare hatten in ihr die Erwartung geweckt, dass es in noch höherem Maße Tipps im Umgang mit „Problemen und Problemzonen“ körperbehinderter Frauen geben würde und noch sehr viel stärker die Auseinandersetzung mit den eigenen Konzepten von Weiblichkeit und Behinderung stattfinden würde. Sie wertete die von ihr formulierten Defizite in erster Linie als Zeitproblem und schlug für zukünftige Projekte einen vierten Workshop vor, in dem ausschließlich die so spannungsvolle Beziehung von Behinderung und Weiblichkeit im Mittelpunkt stehen sollte. Auch regte sie an, im Vorfeld noch umfangreicher Bedarfe und Erwartungen der Teilnehmerinnen zu erfragen, um sich manchen Klärungsprozess im Seminar sparen zu können. Besonders positiv dagegen hob sie hervor, dass die Frauen alle eine persönliche Beratung erhielten und niemand mit Theorie „abgespeist“ wurde, die relativ kleine Gruppengröße im Workshop und die vertrauensvolle Atmosphäre, in der keine der Frauen während der Farbberatung oder des Schminkens sich bloßgestellt fühlen musste.

Einen ganz anders gelagerten Blick nahm die Teilnehmerin ein, die zugleich, als behinderte Frau, Betroffene ist und ehrenamtliche Mitarbeiterin in einer Interessenvertretung als Beraterin für persönliche Assistenz. In die Workshops wollte sie sich selbst ursprünglich „nur“ als Teilnehmerin einbringen – die Beratung der anderen Frauen war nicht geplant. Doch wurde in den vielen Gesprächen am Rande der Workshops und in den Pausen deutlich, dass viele der Frauen nur lückenhaft informiert waren, welche Unterstützungsmöglichkeiten sie nutzen können und wie hoch der Beratungsbedarf tatsächlich ist, da einige der Teilnehmerinnen unter Schwerstbedingungen versuchen, ihr Leben allein zu regeln ohne eine familiäre oder partnerschaftliche Unterstützung und viele zudem nach einem Ausweg aus vermeintlichen finanziellen Abhängigkeiten suchen. Aus der Gruppe wurde in den Workshops immer deutlicher der Wunsch formuliert, Adressen und Telefonnummern auszutauschen, sich gegenseitig zu informieren und über die Veranstaltungsreihe hinaus Treffen zu organisieren. Mittlerweile ist dies mehrfach in die Tat umgesetzt. Die Treffen der Gruppe aus *„ganz schön behindert“* finden große Resonanz und sollen regelmäßig stattfinden. Auf vier Termine pro Jahr haben sich die Frauen verständigt. Und es sollen Treffen sein, bei denen es neben dem Erfahrungsaustausch und der Weitergabe aktueller Informationen auch gesellig zugehen kann und etwas „für die Seele“ geboten wird. So sind beispielsweise gemeinsame Theaterbesuche oder eine Fahrradtour mit motorisierten Scootern angedacht. Aktuell hat sich die Gruppe darauf verständigt, sich für weitere interessierte körperbehinderte Frauen öffnen zu wollen.

Auch unsere Teilnehmerin aus der Interessenvertretung möchten wir mit einem Zitat selbst zu Wort kommen lassen: „Bei Kaffee, Tee und Gebäck tauschten wir noch einmal unsere Eindrücke in Bezug auf die Themen der Seminare aus. Dabei wurde viel gelacht, aber auch von Momenten des Erstaunens, von beeindruckenden Erlebnissen und deren Auswirkungen auf die Zeit danach berichtet. Es wurde immer wieder gesagt, dass die Erfahrungen aus den Seminaren das Verhalten im Alltag und die Denkweise der Einzelnen zum Teil verändert hätten“ (Kapitel 3).

In dem Projekt *„ganz schön behindert“*, das die Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Oldenburg und des Landkreises Ammerland gemeinsam mit SeGOld (Selbstbestimmt leben Gemeinschaft Oldenburg) entwickelt haben, war von Beginn an vorgesehen, alles „von der Idee bis zur Umsetzung“ so transparent wie möglich zu gestalten und die Prozesse und Ergebnisse in einer Dokumentation zu veröffentlichen.

Da es ähnliche Seminarreihen unseres Wissens selbst bundesweit so bislang nicht gibt, hat „*ganz schön behindert*“ durchaus Modellcharakter. Wir wollen bewusst anderen potentiellen VeranstalterInnen Mut machen, ähnliche Angebote für und mit behinderten Frauen zu entwickeln und hoffen, dass von unseren Erfahrungen profitiert werden kann.

Wenn wir unsere Dokumentation als „best practice“ herausgeben, so bedeutet das nicht, dass wir ausschließlich Erfolge präsentieren – uns geht es in erster Linie darum, zu beschreiben, welche Kooperationen, Vorgehensweisen und Veranstaltungsformen sich nach unseren Erfahrungen bewähren konnten, aber auch, welche Stolpersteine sichtbar wurden und was aus Sicht der Teilnehmerinnen für zukünftige Angebote verbessert und weiterentwickelt werden kann.

Wir Veranstalterinnen wünschen uns, dass von unseren Erfahrungen unmittelbar profitiert werden kann und möglichst viele weitere Angebote für behinderte Frauen entstehen mögen. Wir danken allen beteiligten Frauen für ihren Mut mitzumachen und ihr beeindruckendes Engagement. Großer Dank gilt ebenfalls unserer Moderatorin und den Referentinnen, die sich gemeinsam mit uns auf Neuland begeben haben und ohne deren Fachkompetenz es die Reihe nicht gegeben hätte. Und zum Abschluss möchten wir besonders denjenigen danken, die uns finanziell unterstützt haben, für ihre Wertschätzung und das Vertrauen in den Erfolg von „*ganz schön behindert*“.

Autorin: Anja Kleinschmidt

Information zu den beteiligten Referentinnen und Organisationen

Moderatorin

Wiebke Hendeß

Diplom-Biologin, ausgebildete (Sexual-)Beraterin für Menschen mit Behinderungen (Peer Counselorin), Rollstuhlfahrerin

Sie arbeitet hauptberuflich seit mehr als 10 Jahren als Beraterin für behinderte und chronisch kranke Studierende. Nebenberuflich bietet sie Beratung, Vorträge, Seminare und Workshops schwerpunktmäßig zu den Themen Sexualität, Partnerschaft und Elternschaft mit Behinderung / chronischer Krankheit an. Darüber hinaus berät und referiert sie zu weiteren behinderungsrelevanten Themen, wie die selbstbestimmte Lebensführung (z.B. Assistenz, alternative Wohnmöglichkeiten) und deren Finanzierung.

Kontakt: wiebke.hendess@web.de

Fachreferentinnen

Christine Braun

Persönliche Assistentin für Frauen mit körperlicher Beeinträchtigung, Friseurin, Künstlerin für inszenierte Weiblichkeit

Kontakt: ganz.schoen.feminin@gmx.de

Cornelia Müller

Lehrerin für Textil und Kunst, Nähkursleiterin, Farb- und Stilberatung

Kontakt: connykok@gmx.de

Jutta Schilling

Diplom-Pädagogin, Spiel- und Theaterpädagogin mit Gehbehinderung; Pädagogische Arbeit mit Menschen mit körperlicher, seelischer und / oder geistiger Behinderung (seit 2001)

Kontakt: schilling.oldenburg@freenet.de

Veranstalterinnen

Frauenbüro Oldenburg

Kontakt: frauenbuero@stadt-oldenburg.de

<http://www.oldenburg.de>

Gleichstellungsstelle Landkreis Ammerland

Kontakt: gleichstellungsstelle@ammerland.de

<http://www.ammerland.de>

SeGOld - Selbstbestimmt Leben Gemeinschaft Oldenburg e.V. besteht aus Menschen mit einer Behinderung, die sich der „selbstbestimmt Leben Bewegung“ angeschlossen haben. Die Arbeit von SeGOld umfasst die Beratung in Sachen Assistenz, bei behördlichen Anträgen, die Begleitung zu Ärzten, Begutachtungen und Behörden. Des Weiteren bieten sie die Beratung für Betroffene und Angehörige an. Auch der Austausch und die Unterstützung behinderter Menschen untereinander und die Bildung von Netzwerken werden initiiert.

<http://www.segold.de>

Weitere Informationen zur „**Fürst Donnersmarck-Stiftung**“ sind unter www.fdst.de zu finden.