



**NETZWERK**

...Frauen und Mädchen mit Behinderung/  
chronischer Erkrankung NRW

# INFOBRIEF

03 / 2023



## Liebe Netzwerk-Frauen,

eine Ohrfeige für Deutschland – das war das Ergebnis der Staaten-Prüfung. Setzt Deutschland die **UN-Behindertenrechts-Konvention** richtig um? Die Prüfer\*innen fanden: Eher nein.

Beim **Netzwerk-Plenum in Essen** haben wir darüber gesprochen, auch digital! Martina Puschke vom Weibernetz hatte von der Staaten-Prüfung berichtet. Mehr dazu erfahrt ihr **auf Seite 2**.

Im nächsten Jahr werden auch wir überlegen:  
Was können wir ändern? Was müssen wir fordern?  
Damit unsere Rechte umgesetzt werden?

Auch ein Thema beim Plenum: **Konzert-Karten für Begleit-Personen**. Dazu geben wir **auf Seite 5** Tipps!



Kein Platz in der **Psycho-Therapie** für Frauen mit Behinderung? Das wollen wir ändern!

Die Kolleginnen im SiStaS-Projekt haben deswegen einen Fachtag gemacht: Weiblich, behindert, Gewalt erlebt – und dann? Darüber berichten wir **auf Seite 8**

Es bleibt viel zu tun – aber gemeinsam machen wir weiter!

Den Infobrief könnt ihr euch hier vorlesen lassen:



Claudia Seipelt-Holtmann, Gertrud Servos  
Eure Netzwerk-Sprecherinnen





## Das ist unsere Superkraft im Netzwerk: Verschiedenheit mit Respekt

Netzwerk-Frauen aus ganz NRW nahmen dieses Jahr am Plenum teil.  
Vor Ort in Essen oder digital bei Zoom.

Das Plenum ist immer eine schöne Gelegenheit:

Frauen können sich verbinden, sich informieren und einander stärken.

Diese Infos gab es beim Vortrag von Martina Puschke vom Weibernetz.

Die Bedarfe von Frauen mit Behinderung werden noch immer nicht genug beachtet:

Zum Beispiel bei:

- **Beteiligung im Gewaltschutz,**
- **Barrierefreiheit beim Frauen-Arzt**

Das hat der Bericht von Weibernetz, Selbsthilfe und anderen belegt!

Vielleicht wollt ihr den Bericht in Leichter Sprache lesen.

Dann sagt uns gern Bescheid.

Wir können euch den Bericht per Post schicken.

### Wir finden auf jeden Fall: Deutschland, da geht noch was!

Wir haben außerdem wieder festgestellt:

Wir Frauen im Netzwerk sind ganz schön verschieden.

Auch wenn wir über Barriere-Freiheit diskutieren.

Für manche ist eine Rampe wichtig.

Für andere Frauen eher: Kann ich eine Begleitperson kostenlos mit zum Konzert nehmen?



Netzwerk-Sprecherin Gertrud Servos erinnerte alle Frauen:

**„Auch wenn eure Forderungen nicht umgesetzt werden:  
Ihr seid es wert!“**







Für's nächste Jahr haben wir noch viele Themen von euch mitgenommen, zum Beispiel:

- Barrierefreiheit auch von privaten Eigentümern einfordern
- Mehr kostenlose Selbstverteidigungskurse
- „Ich will einen Scooter ausleihen können oder ein Dreirad!“
- Diskriminierung durch Ämter
- Mehr Infos über Verhütungsmittel
- Inklusive Frauenparties: anregen, organisieren und auf jeden Fall hingehen



Das Wichtigste beim Plenum ist für uns immer: Die Gespräche mit euch am Rande.

Wir freuen uns jetzt schon auf's nächste Jahr mit euch!





## Hallo liebe Netzwerk-Frauen!

Ich bin Gamze Demiröz und bin 19 Jahre alt.  
Schon seit einigen Jahren möchte ich Soziale Arbeit studieren.  
Aber ich musste zuerst ein Praktikum machen, damit ich studieren darf.  
Da bin auf das NetzwerkBüro NRW gestoßen.  
Also habe ich mich beworben und habe eine Zusage bekommen.  
Im August 2023 war ich dann Praktikantin beim NetzwerkBüro.  
Ich wollte wissen: Wie geht Öffentlichkeits-Arbeit?

Während des Praktikums habe ich viele neue Dinge gelernt.  
Ich selbst bin blind.  
Und ich finde toll:  
Die Kolleginnen im NetzwerkBüro setzen sich dafür ein,  
dass unsere Rechte bekannter werden!

Besonders wichtig ist mir:  
Die Kolleginnen bringen das Thema Gewalt gegen  
Frauen mit Behinderung in die Öffentlichkeit.  
Das ist sehr wichtig, denn es wird nicht genug dagegen unternommen.  
Obwohl viele wissen:  
Es passiert viel Gewalt gegen Frauen mit Behinderung.



Außerdem arbeiten die Kolleginnen dafür, alles barrierefreier zu machen.  
Zum Beispiel:  
Frauen mit Behinderung haben Schwierigkeiten, eine Psycho-Therapie zu finden.  
Denn viele Psycho-Therapeut\*innen sind nicht offen für Frauen mit Behinderung.  
Das ist ein großes Problem!  
Aber die Kolleginnen vom NetzwerkBüro geben Tipps und klären auf.  
Die Kolleginnen tun ihr Bestes, um andere Frauen mit Behinderung zu unterstützen.

Liebe Grüße, Eure Gamze

### HINWEIS

#### Das bedeutet Praktikum:

Bei einem Praktikum arbeitet man für kurze Zeit in einer Firma oder einem Verein.  
Zum Beispiel: 1 Monat oder 6 Monate lang.  
Das Praktikum ist eine Gelegenheit zum Reinschnuppern.  
Man darf viel zuschauen, mitmachen und lernen.  
Meistens bekommt man dafür kein Geld.  
Für ein Studium muss man manchmal ein Praktikum vorher machen.





## Mit Begleitperson zum Konzert – aber wie?

### Beim Plenum hat eine Netzwerk-Frau berichtet:

Ich wollte mit meiner Begleitperson das Konzert von Maite Kelly besuchen.

Der Mitarbeiter vom Konzert-Karten-Verkauf sagte mir aber:

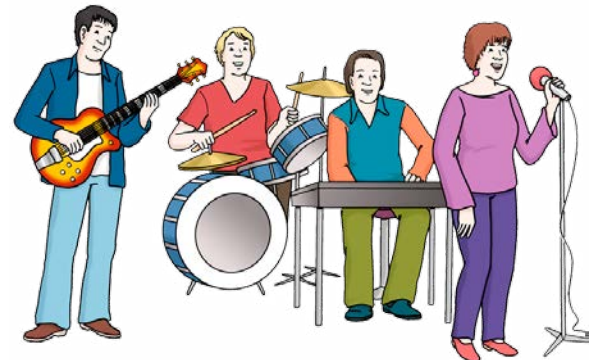
„Sie bekommen keine Vergünstigung und Ihre Begleitung muss auch eine Konzert-Karte kaufen!“

Das heißt für mich:

Ich muss nun jedes Mal 2 Konzert-Karten kaufen.

Denn allein kann ich nicht zum Konzert gehen.

So viel Geld habe ich aber gar nicht. Das ist nicht fair!



### Wir haben uns für euch umgehört.

Die schlechte Nachricht ist:

Jede Konzert-Halle kann selbst entscheiden:

- „Wir lassen Begleitpersonen umsonst teilnehmen.“
- Oder: „Wir möchten, dass auch Begleitpersonen eine Konzert-Karte kaufen.“

Aber einige Konzert-Karten sind immer für Menschen mit Behinderung zurückgelegt.  
Zum Beispiel: die Plätze für Besucher\*innen mit Rollstuhl.

### Unser Tipp:

Fragt direkt bei der Konzert-Halle nach.

(Die Telefonnummer und E-Mail-Adresse findet ihr oft auf der Internet-Seite von der Konzert-Halle.)



Ihr könnt zum Beispiel fragen:

- Bekomme ich meine Konzert-Karte mit meinem Schwerbehinderten-Ausweis günstiger?
- Ich habe ein Merkzeichen „B“ für Begleitperson in meinem Schwerbehinderten-Ausweis. Darf ich dann kostenlos meine Begleitperson zum Konzert mitbringen?
- Haben Sie barrierefreie Parkplätze?
- Haben Sie einen Eingang mit keinen oder wenigen Treppenstufen?
- Wo kann ich mit meinem Rollstuhl das Konzert gut sehen?

### Unser Tipp:

Manchmal wissen die Konzert-Hallen-Mitarbeiterinnen auch nicht Bescheid.

Lasst euch nicht abwimmeln!

Ihr könnt dann sagen:

Ich möchte gerne die Kontakt-Daten des Veranstalters haben und dort nachfragen!

Ihr sollt alles bekommen, damit ihr das Konzert entspannt genießen könnt.

**Wir wünschen euch viel Spaß bei eurem nächsten Konzert-Besuch!**



Foto: chriswanders/pixabay



## Viele von uns Frauen lieben die gemütliche Stimmung auf dem Weihnachts-Markt.

Oft spielen Musiker\*innen Weihnachts-Lieder.

Die Stände sind mit Lichtern und Tannenzweigen geschmückt.

Und überall riecht es nach leckerem Essen.

Aber können auch Frauen mit Behinderung einfach auf den Weihnachts-Markt?

Zum Beispiel mit Rollstuhl oder Langstock?

## Wir haben von vielen Barrieren gehört:

- Viele Stände oder Steh-Tische sind zu hoch.
- Es ist sehr enges Gedränge auf dem Weihnachts-Markt.

Die guten Nachrichten sind:

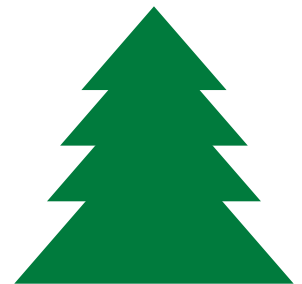
Manche Weihnachts-Märkte in NRW sind barrierefrei!

Zum Beispiel auf dem Marktplatz in Hamm.

Vielleicht habt ihr ja Lust auf einen Ausflug?

## Unsere Tipps:

- Geht lieber unter der Woche hin.  
Dann ist es auf dem Markt leerer.  
Und ihr könnt euch zum Beispiel mit dem Rollstuhl freier bewegen.
- Überlegt euch vorher:  
Das möchte ich mir auf dem Weihnachts-Markt gönnen.  
Vielleicht einen heißen Kakao?  
Essen können wir auch in Ruhe zu Hause!
- Vielleicht fallen euch Barrieren auf.  
Meldet die Barrieren auf jeden Fall!  
Zum Beispiel bei eurem Behinderten-Beirat von der Stadt.
- Oder ihr macht euch die weihnachtliche Stimmung einfach zu Hause.  
Dafür haben wir euch auf der nächsten Seite ein Rezept aufgeschrieben!



## Gute Beispiele:

In Neuss werden in diesem Jahr die Leitungen abgedeckt.

In Emmerich haben die Frauen erreicht:  
Es gibt einen barrierefreien Weg durch den ganzen Weihnachtsmarkt!



## Wir machen uns winterliche Stimmung zu Hause!

Bei eisiger Kälte bleiben wir gerne drinnen im Warmen und genießen leckeres Essen.  
Zum Beispiel **winterliche Apfel-Zimt-Pfannkuchen**.

Für 2 Personen brauchst du:

### Aus dem Supermarkt

- ★ 150 Gramm Mehl
- ★ 1 TL Back-Pulver
- ★ 3 EL Zucker
- ★ 200 ml (Milli-Liter) Milch
- ★ 1 Ei
- ★ 1 Apfel

### Diese Zutaten hast du bestimmt

- ★ ein bisschen Zimt
- ★ ein bisschen Butter zum Anbraten

### Das brauchst du aus deiner Küche

- ★ scharfes Messer und Schneide-Brett
- ★ Löffel
- ★ Rühr-Schüssel
- ★ Herd und Pfanne

### So geht es:

1. Nimm alle Zutaten (außer Apfel und Butter!) und verrühre sie in einer Schüssel zu einem Teig.
2. Nimm ein scharfes Messer und schneide den Apfel in kleine dünne Stücke.
3. Gib die Apfelstücke in den Teig.
4. Stell deine Pfanne auf den Herd und stell den Herd auf die höchste Stufe.
5. Erhitze die Butter in der Pfanne.
5. Gib 2 Löffel Teig in die heiße Pfanne und lass den Pfannkuchen etwas braun werden.  
Das dauert ungefähr 2 Minuten.
6. Dreh deinen Pfannkuchen in der Pfanne vorsichtig auf die andere Seite.
7. Sobald die andere Seite auch braun ist, ist der Pfannkuchen fertig!

Gut passt dazu auch: Vanille-Eis oder Puder-Zucker

*Guten Appetit!*

### Mehr über Zimt, das „Weihnachtsgewürz“

Zimt soll gut sein für den Magen und bringt gemütliche Stimmung.

Wir kaufen Zimt als Stangen oder als gemahlenes Pulver.

Zimt wird aus der Rinde vom Zimt-Baum gemacht.

Zimt-Bäume wachsen zum Beispiel in:

- Indonesien
- Sri Lanka
- China

Der Zimt-Baum muss 10 Jahre lang wachsen.

Erst danach kann man die Rinde

mit einem Messer abschälen:

Dazu wird der Baum gefällt.

Die Rinde wird in Fabriken

getrocknet.

Dabei rollt sie sich zusammen:

So entstehen die Zimt-Stangen.



Foto: Steve Buissine/pixabay



Foto: Pexels/pixabay

## Psycho-Therapie geht auch ohne Barrieren!

Fachtag: weiblich, behindert, Gewalt erlebt – und dann?

### Bei unserem Fachtag im Oktober in Essen ging es darum:

Psycho-Therapie und Beratung ist auch für Frauen mit Behinderung wichtig, zum Beispiel wenn Gewalt passiert ist.

Aber viele Frauen mit Behinderung finden keinen Psycho-Therapie-Platz.

Zum Beispiel:

- Praxen sind nicht barrierefrei erreichbar
- Therapeut\*innen sprechen zu schwierig
- Viele Frauen mit Behinderung wissen nicht:  
Wo kann ich eine Therapie bekommen?
- Therapeut\*innen sehen Frauen mit Behinderung nicht als ihre Ziel-Gruppe

### Das möchten wir ändern!

Wir haben tolle Vorträge gehört:

- Zum Beispiel von Prof. Sappok zu Therapie-Möglichkeiten.
- Und Annika Kleischmann hat mit ihrem ehemaligen Klienten Benjamin Holland erklärt:  
So kann Therapie für alle gelingen!

### Wir fordern:

Wenn Frauen mit Behinderung eine Psycho-Therapie machen wollen, dann soll das möglich sein!

Der erste Schritt dafür ist:

Therapeut\*innen müssen sich öffnen und barrierefreier arbeiten.

Das ist gar nicht so schwer, es ist nur wichtig:

Die Patientin kennenlernen und gemeinsam herausfinden:

Was braucht die Patientin, damit wir gut zusammen arbeiten können?



Foto: Anna Spindeleindreier

Illustrationen Leichte Sprache: Lebenshilfe Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2015.



### Tipp zum Nachgucken – und für eure Ärzt\*innen:

In dem Buch **Einfach sprechen über Gesundheit und Krankheit** von Tanja Sappok geht es darum:

- Das passiert beim Arzt und im Krankenhaus
- Das bedeuten verschiedene Krankheiten
- Das passiert bei unterschiedlichen Untersuchungen

Das Buch soll Ärzten helfen, ihre Untersuchung einfacher zu erklären.