



Bundesverband der  
Mütterzentren e.V.

# EMPOWERMENT DURCH EHRENAMT

FORSCHUNG IN MÜTTERZENTREN UND  
EINEM TAGESTREFF MIT SUPPENKÜCHE

Was es braucht, damit sich benachteiligte  
Menschen freiwillig engagieren können



## Impressum

# EMPOWERMENT DURCH EHRENAMT

Herausgeber: Bundesverband der Mütterzentren e. V.

Anschrift: Hospitalstr. 10 65549 Limburg

Telefon: 06431 2172456

E-Mail: [info@muetterzentren-bv.de](mailto:info@muetterzentren-bv.de)

Redaktion: Beatrice Schilling

Fotos: Archiv Bundesverband, Mütterzentren Langen, Salzgitter, Norderstedt

Auflage: 4000

03/2023



Gefördert durch die  
DEUTSCHE STIFTUNG  
FÜR ENGAGEMENT  
UND EHRENAMT

*Wir leben Leben.*  
**Wir leben Leben.**



## Vorwort

Angela Sgro, Vorstand .....5

## FORSCHUNGSPROJEKT

### Sozial Benachteiligte im Ehrenamt

Auftrag & Setting .....7

## ERGEBNISSE

### Erstkontakt

Zugang & Atmosphäre .....9

### Wiederkommen

Wohlfühlen & Vertrauen bilden ..... 11

### Ermutigung

Ehrenamtliche gewinnen ..... 13

### Erfolgsrezepte

Geben & Nehmen ..... 15

### Beispiele

Zwei Portraits ..... 17



## ERKENNTNISSE

### Interview

Apl. Prof. Dr. Bettina Hollstein ..... 18

### Resümee

Was es braucht .....21

## ÜBER UNS

Mütterzentren in Deutschland ..... 22

Bundesverband der Mütterzentren e. V. ....23



„Ich habe erst  
durch das  
Ehrenamt im  
Mütterzentrum  
erfahren,  
wer ich  
überhaupt bin.“



Liebe Leser\*innen,  
wer in einer schwierigen Lebenslage steckt, ist oft zu sehr mit eigenen Problemen beschäftigt, um auch noch freiwillig zu arbeiten, empfindet Scham, zieht sich zurück, fühlt sich stigmatisiert und gesellschaftlich an den Rand gedrängt.

Dabei kann bürgerschaftliches Engagement gerade in prekären Lebenssituationen helfen, neue persönliche und berufliche Perspektiven zu entwickeln. Wenn die Bedingungen stimmen.

Wie diese aussehen müssen, hat Bettina Hollstein untersucht. Dabei war ihr wichtig, nicht **über** die Betroffenen zu forschen, sondern in Workshops zusammen **mit** ihnen.

Überrascht hat sie die Reflektiertheit und Sprachgewandtheit der Frauen aus den Mütterzentren. Trotz sozialer Benachteiligung.



## EMPOWERMENT DURCH EHRENAMT

### VORWORT



Für mich bestätigen sowohl diese Beobachtung als auch die Ergebnisse der Studie, dass es der Mütterzentrenbewegung nie nur darum ging, Not zu lindern und Ungerechtigkeiten auszugleichen.

Ihr Ziel war und ist es auch immer, gesellschaftliche Normen, Rollenbilder und Strukturen zu ändern, um bessere Bedingungen für Frauen und Familien zu schaffen.

Angela Sgro

Vorstand

Bundesverband der Mütterzentren e. V.

Mütterzentrum Ingelheim e. V.

## Auszug aus dem Freiwilligensurvey 2019

„Freiwilliges Engagement ist eine Form der gesellschaftlichen Partizipation.

Die Befunde des vorliegenden Berichts zeigen jedoch auf, dass sich nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen am freiwilligen Engagement beteiligen. Zwar zeigen sich Annäherungstendenzen hinsichtlich der Beteiligung im Engagement: So gibt es zwischen Frauen und Männern zum ersten Mal seit 1999 keine statistisch signifikanten Unterschiede in der Engagementbeteiligung.

Auch die Unterschiede in der Engagementbeteiligung zwischen Ost- und Westdeutschland werden im Zeitverlauf kleiner. Dennoch sind beispielsweise die Unterschiede in der Engagementbeteiligung von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund weiterhin deutlich.

Zwischen Personen mit niedriger und hoher Bildung wird sogar eine zunehmende Divergenz in

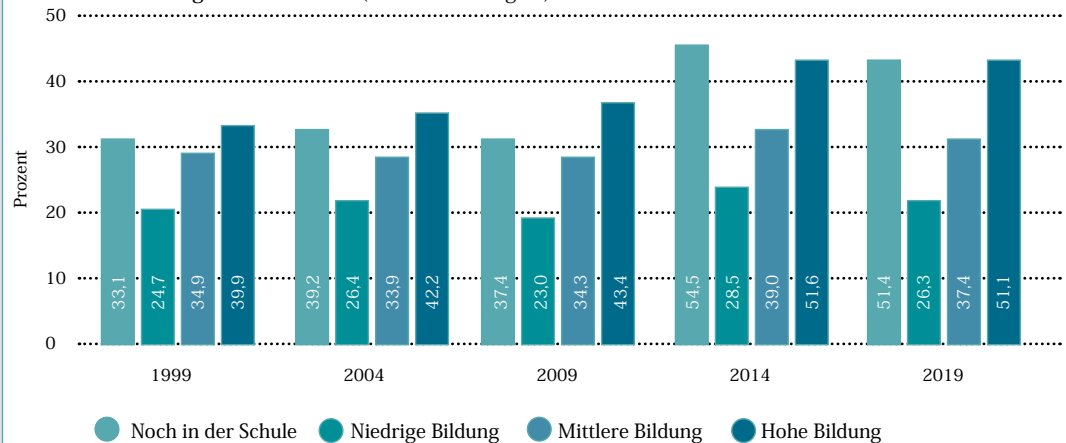
der Engagementbeteiligung deutlich: Personen mit hoher Bildung beteiligen sich über die Zeit anteilig immer häufiger am Engagement, bei Personen mit niedriger Bildung stagniert hingegen die Engagementbeteiligung auf einem niedrigen Niveau.

**Spiegeln diese Ergebnisse unterschiedliche Zugangschancen und Teilhabemöglichkeiten für die Gruppen wider, können sie als Ausdruck sozialer Ungleichheiten gewertet werden.“**

**„Ehrenamt ermöglicht, Wertschätzung außerhalb des Arbeitsmarktes zu erfahren und Sozialkapital zu bilden.“**

Bettina Hollstein

**Freiwilligensurvey Abb 3-3: Anteile freiwillig engagierter Personen, nach Bildung, im Zeitvergleich 1999-2019 (Basis: alle Befragten)**



## ERFAHRUNGEN VON SOZIAL BENACHTEILIGTEN MENSCHEN IM EHRENAMTLICHEN ENGAGEMENT

### Was können Organisationen für die Förderung des Engagements daraus lernen?

Warum ist die Zahl freiwillig Engagierter mit geringem Bildungsstand seit Jahren konstant niedrig? Wie gelingt es, auch diejenigen für bürgerschaftliches Engagement zu begeistern, die damit eher nichts am Hut haben, weil sie es nicht kennen oder ihre Lebensumstände schwierig sind? Diese Fragen untersuchte Apl. Prof. Dr. Bettina Hollstein, Max-Weber-Kolleg der Uni Erfurt, in einem Forschungsprojekt, das von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert wurde.

Anhand von qualitativen Interviews mit sozial benachteiligten Ehrenamtlichen in verschiedenen Kontexten sollten ihre Zugänge zum Ehrenamt, ihre Erfahrungen und Motive sowie ihre Perspektiven, Wünsche und Vorschläge zur Gestaltung des Ehrenamts beleuchtet werden.

Dadurch sollten verallgemeinerbare Erkenntnisse darüber gewonnen werden, wie Organisationen sozial Benachteiligte nachhaltiger für das Ehrenamt motivieren können.



## FORSCHUNGSPROJEKT AUFTRAG & SETTING



Als Kooperationspartner des Forschungsprojekts wurden Mütterzentren ausgewählt, weil eigene Beobachtungen und Interviews sowie die Kosten-Nutzen-Analyse<sup>1</sup> gezeigt haben, dass es Mütterzentren immer wieder schaffen, Menschen in schwierigen Lebensphasen aufzufangen und zu stärken.

Der Bundesverband unterstützte das Forschungsprojekt durch einen eigens hierfür konzipierten Workshop. Daran nahmen Engagierte aus Mütterzentren teil, die aufgrund von Armut, chronischer Krankheit, mangelnder Bildung, Migration, fehlendem Selbstwertgefühl oder Arbeitslosigkeit als sozial benachteiligt gelten. Die Ergebnisse und Erkenntnisse werden in dieser Broschüre vorgestellt.

Zwei weitere Workshops nach dem Konzept des Bundesverbands führte Bettina Hollstein in einem Erfurter Tagestreff mit Suppenküche<sup>2</sup> durch.

---

1 Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe i. R., Kosten-Nutzen-Analyse „Mütterzentren rechnen sich“, 2021.

2 Interview Seite 18.





„Wenn  
man nicht  
vorverurteilt  
wird,  
kann man  
auch  
Vertrauen  
bilden.“



## Wie erfolgt für sozial benachteiligte Frauen der erste Kontakt zu einem Mütterzentrum?

Die Teilnehmerinnen des Workshops sind vor allem auf Empfehlungen von Hebammen, Kinderärzt\*innen, Jugendämtern, Bekannten und Freund\*innen zum ersten Mal ins Mütterzentrum gekommen.

Flyer, Poster und Social Media haben für diese Zielgruppe bisher eine weniger wichtige Rolle gespielt.

Andere hatten den ersten Kontakt zum Mütterzentrum, weil sie an niedrigschwelligen Angeboten wie Stillgruppen, dem kostengünstigen Mittagstisch oder an Sprachkursen wie „Mama lernt Deutsch“ teilgenommen haben.

Manchmal erfolgt der erste Besuch auch deshalb, weil ihre Kinder im Mütterzentrum einen Kitaplatz oder die Hausaufgabenbetreuung besuchen.

Generell sind Mütterzentren für neu Zugezogene wichtige Anlaufstellen, um erste Bekanntschaften zu schließen, sich zu informieren, alltagsentlastende Dienstleistungen und Freizeitmöglichkeiten mit Kind wahrzunehmen oder sich zu engagieren.

## ERSTKONTAKT ZUGANG & ATMOSPHERE





„Ich habe  
einen  
neuen Blick  
auf mich.“

## Was genau muss passieren, damit aus dem ersten Besuch ein regelmäßiges Kommen wird?

Als besonders positiv schildern die Teilnehmerinnen des Workshops, dass sie beim Besuch des Offenen Treffs von Gastgeber\*innen<sup>1</sup> willkommen geheißen und direkt angesprochen wurden.

Diese persönliche Ansprache hat den Besucherinnen geholfen, Vertrauen zu fassen und von sich zu erzählen. Einhellig betonen die Frauen, dass sie sich nie bevormundet und bewertet fühlen. Ganz im Gegenteil: Die Gespräche finden auf Augenhöhe statt. Der Umgang wird als freundlich, freundschaftlich und gleichzeitig professionell empfunden.

Kinder müssen nicht wegorganisiert werden, sondern sind ausdrücklich willkommen und werden immer mitgedacht.

Zu einer guten Atmosphäre tragen nach Ansicht der Teilnehmenden auch die liebevoll eingerichteten Räume bei, die sowohl Rückzugsmöglichkeiten bieten als auch Sitzgelegenheiten für Gruppen. Es sind kleine Details, wie ein schön gedeckter Tisch oder der Duft von frisch gebackenem Kuchen, die das Gefühl verstärken, willkommen zu sein und wertgeschätzt zu werden.

---

1 Das Gastgeber\*innen-Prinzip ist Teil der Mütterzentrumkultur.



## WIEDERKOMMEN WOHLFÜHLEN & VERTRAUEN



Die Möglichkeit gesunder und günstiger gemeinsamer Mahlzeiten bringt Entspannung in den Familienalltag. Es entlastet die häufig alleinerziehenden und alleinsorgenden Frauen.

Die besondere Form der Gastfreundschaft in Mütterzentren wird gerade auch von Menschen geschätzt, die aus anderen Ländern eingewandert sind. Gleichzeitig sagen die Frauen ohne Migrationshintergrund, dass sie viel über Gastfreundschaft und Großzügigkeit von den Menschen lernen, die einen anderen kulturellen Hintergrund haben. „Ich habe gleich am ersten Tag im Mütterzentrum eine Frau getroffen, die in einer ganz ähnlichen Situation wie ich steckte, aber für sich eine Lösung gefunden hatte. Von ihr habe ich viel gelernt und wir sind bis heute befreundet“, sagt eine Teilnehmerin.

Hier wird deutlich, wie wichtig Vorbilder sind. Der Austausch mit ihnen ermutigt, die eigenen Lebensumstände zu verbessern und erleichtert die Hilfe zur Selbsthilfe. Diese ersten und weiteren Kontakte und Netzwerke in Mütterzentren ermöglichen Menschen, in krisenhaften Lebensphasen soziales Kapital aufzubauen.



**„Hier kann  
ich einfach  
Deutsch lernen,  
indem  
ich mich  
engagiere.  
Das ist besser  
als ein  
Sprachkurs.“**

## Wie aus Besucher\*innen Ehrenamtliche werden

Eine Teilnehmerin des Workshops beschreibt ihre Entwicklung von der Besucherin zur freiwilligen Engagierten so: „Ich habe viel emotionale und praktische Unterstützung im Mütterzentrum bekommen. Da wollte ich irgendwann auch etwas zurückgeben.“

Da Gastgeber\*innen die neuen Besucher\*innen direkt ansprechen, werden sie zu wichtigen Bezugspersonen und erleichtern das Wiederkommen.

Um herauszufinden, welche Aufgaben zu den Frauen passen und worauf sie Lust haben, sind intensive persönliche Gespräche und Beobachtungen nötig. Dabei kommen oftmals persönliche Fähigkeiten zutage, derer sich die Beteiligten vorher gar nicht bewusst waren.

In Mütterzentren wird Partizipation gelebt. Alle können sich beteiligen, niemand muss. Wer sich engagiert, kann gleichberechtigt mitentscheiden. Alle ihre Ideen und Wünsche sind gleichermaßen wichtig und wertvoll.

Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit werden gestärkt. Die Frauen können in ihrem Tempo in ihre neue



## ERMUTIGUNG

## EHRENAMTLICHE GEWINNEN



Rolle oder Aufgabe hineinwachsen. Spaß und Leichtigkeit kommen dabei nicht zu kurz. Wichtig ist, auch kleinste Erfolge anzuerkennen und zu feiern. Ehrenamtliche fühlen sich ermutigt, sich fortzubilden oder neue persönliche und berufliche Wege einzuschlagen.

### Geld spielt auch eine Rolle

Auch wenn bürgerschaftliches Engagement qua Definition nicht auf materiellen Gewinn ausgerichtet ist, muss das Thema Geld gerade für Menschen mit geringem Einkommen angesprochen werden.

Denn von ihnen kann nicht erwartet werden, dass sie mit ihrem Engagement „draufzahlen“, indem sie Fahrt- oder Materialkosten aus eigener Tasche übernehmen oder gar vorstrecken.

Die Anerkennung ihres Engagements durch Zahlung von Ehrenamtszuschüssen ist deshalb für sie von existenzieller Bedeutung.







## Die Gabe-Beziehung

Bettina Hollstein beschreibt ihre Beobachtungen im Mütterzentrum mit dem Modell der sogenannten nicht reziproken Gabe-Beziehung:

Besucher\*innen erhalten im Mütterzentrum ein „Geschenk“ in Form von freundlicher Begleitung, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung und Alltagsbewältigung. Sie fühlen sich angenommen und wertgeschätzt.

Wer ein Geschenk bekommt, möchte den Schenkenden etwas zurückgeben. Die Frauen machen das, indem sie bestimmte Aufgaben übernehmen und ihrerseits neuen Besucher\*innen freundlich begegnen.

Diese werden wiederum das Bedürfnis haben, etwas zurückzugeben. Diese Art der Gabe-Beziehungen führt zu einem Netzwerk miteinander verbundener Frauen. Dieses Netz gibt den Frauen Halt und ermöglicht ihnen, Selbstwirksamkeit zu erleben und auf dieser Basis ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

## Ermutigungskultur

- Einladende Atmosphäre
- Gastgeber\*innen-Prinzip
- Persönliche Ansprache
- Gemeinschaftsgefühl
- Ansprechende, kinderfreundliche Räume
- Kostengünstiges leckeres Essen
- Chancen und Perspektiven zeigen
- Schnelle pragmatische Hilfen
- Zuschauen Mitmachen  
Selbermachen
- Fehler machen dürfen
- Mitentscheiden können
- Aufwandsentschädigungen zahlen
- Erfolge feiern



# DIE BABYFLÜSTERIN

## Aus der Arbeitslosigkeit in die Selbstständigkeit

G. ist Mutter von sechs Kindern. 2015 ist sie nach einem persönlichen Schicksalsschlag in eine fremde Stadt gezogen. Arbeitslos, mit dem Gefühl, wenige Optionen für die Zukunft zu haben und ohne soziale Kontakte, kam sie 2018 durch Zufall zum Nachmittagstreff des Mütterzentrums. Sie fühlte sich herzlich und freundlich aufgenommen und besuchte deshalb regelmäßig mit dem jüngsten Kind den Offenen Treff.

Kurz darauf schloss sie sich dem Gastgeber\*innen-Team an. Ihr liebevoller Umgang mit Babys und Krabbelkindern wurde bemerkt. Die anderen Frauen motivierten sie, eine Krabbelgruppe zu leiten.

Ihre Kurse waren bald sehr beliebt. Sie arbeitete inzwischen Teilzeit und konnte nicht so viele Kurse geben, wie sie sich das wünschte.



Anfang 2020 kam sie zum Schluss, dass ihre Berufung die selbstständige Arbeit mit Müttern und Kindern ist. Sie gab ihre Teilzeitstelle auf und nutzte die Pandemie-Zeit für Online-Fortbildungen und Seminare.

Gleichzeitig organisierte sie neue Angebote im Mütterzentrum, wie z. B. einen Erste-Hilfe-Kurs am Säugling, eine Outdoor-Gruppe sowie die sog. „Wald-Detektive“.

Durch einen Förderantrag des Mütterzentrums konnte sich G. als Babymassage-Leiterin fortbilden und anschließend entsprechende Kurse anbieten.

2022 hat G. den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt als Familiencoach und Kinderbetreuerin.

**„Ich habe gelernt:  
Auch aus einer schlechten Situation kann etwas Gutes entstehen.“**

## NEUE FREUNDINNEN

### ... und das erste eigene Geld

A. kam vor 12 Jahren schwanger und ohne anerkannte Ausbildung mit ihrem deutlich älteren Mann nach Deutschland. Sie widmete sich zunächst Haushalt und Kind. Ihr Deutsch war nicht gut genug, um Kontakte zu knüpfen und ein soziales Umfeld aufzubauen. Durch ihre Hebamme kam sie das erste Mal in den Offenen Treff. Trotz Sprachbarriere überwand sie ihre Schüchternheit und fragte schon früh, ob sie mithelfen kann und wurde schnell zum festen Mitglied des Gastgeber\*innen-Teams. Eine Gastgeberin freundete sich mit ihr an.

Nach Geburt des zweiten Kindes besuchte A. einen Sprachkurs und schaffte es, die deutsche Staatsangehörigkeit zu bekommen. Dabei wurde ihr Weg immer durch das Mütterzentrum begleitet, ob Anträge auszufüllen waren oder wenn sie Aufmunterung brauchte.



Für lange Zeit war das Thema Geld tabu, doch irgendwann wurde klar, dass sie keine Entscheidungsgewalt über die Finanzen der Familie hatte. Als sie dann ungeplant zum dritten Mal schwanger wurde, unterstützte das Mütterzentrum



## BEISPIELE

### ZWEI PORTRAITS



indirekt auch finanziell, z. B. durch kostenlosen Zugang zum Second-Hand Laden, einzelnen Kursen und bei der Schulferienbetreuung. Darüber hinaus konnte A. als Reinigungskraft an hilfebedürftige Senior\*innen vermittelt werden. Und als der Verein seiner Reinigungsfirma kündigte, wurde A. auf Mini-Job-Basis eingestellt. Auf diese Weise konnte sie eine gewisse finanzielle Freiheit gegenüber ihrem Mann erreichen.

Trotzdem ist es für A. noch ein langer Weg. Sie hat noch immer keine Kontogewalt. Den Lohn lässt sie sich bar auszahlen, um selbst darüber verfügen zu können.

Als nächster Schritt zu einem selbstbestimmten Leben freut sich A. auf eine in Aussicht gestellte halbe Stelle, die es ihr ermöglicht, auch etwas für ihre Rente zu tun.

**Beide Frauen sind durch bezahlte Mitarbeit im Mütterzentrum selbstständiger, selbstbewusster und stärker geworden.**

Frau Hollstein, Sie haben zwei der von uns konzipierten Workshops mit Engagierten einer Erfurter Suppenküche durchgeführt, um zu erforschen, was Menschen in schwierigen Lebenslagen motiviert, sich ehrenamtlich zu engagieren. Was haben Sie herausgefunden?

Der Aspekt der Nützlichkeit, also die Aufwandsentschädigung, steht nicht im Vordergrund, sondern der Spaß, das Zusammensein, der Sinn.

Beispielsweise fiel der Satz: „Hier habe ich meine Familie.“ Andere schätzen, dass sie jetzt einen strukturierten Tagesablauf haben und sagen, sie wüssten jetzt, wo sie wann zu sein hätten.

**Inwiefern haben sich die Workshops im Mütterzentrum und der Suppenküche unterschieden?**

Die Frauen aus den Mütterzentren konnten ihre persönlichen Befindlichkeiten viel besser artikulieren. Man merkt, die sind es gewohnt, differenziert über ihre Gefühle zu sprechen. Das fiel den Teilnehmenden aus der Suppenküche schwerer.

Manche wollten aus Angst vor Rechtschreibfehlern auch nichts auf Kärtchen schreiben. Das habe ich dann übernommen. Aber mitgemacht haben alle prima, die Erfahrungen sprudelten nur so aus ihnen hinaus.

**Geht es bei der ehrenamtlichen Arbeit in der Suppenküche auch um Selbsthilfe?**

Selbstermächtigung und Hilfe zur Selbsthilfe sind eher Aspekte der Mütterzentren.

In der Suppenküche geht es vor allem um Hilfe und Solidarität. Die Suppenküche ist kein Therapiezentrum und die Wahrscheinlichkeit, in den regulären Arbeitsmarkt zu wechseln, ist eher gering.

Frappierend für mich ist, dass alle betonen, wie viel Freude ihnen die Arbeit macht. Und die ist ja nicht leicht. Da geht es um Klos putzen, schwere Gemüsekisten schleppen, angebrannte Töpfe schrubben.



**„In den Mütterzentren geht es eher um Selbsthilfe, im Tagestreff Suppenküche um Hilfe und Solidarität.“**

## Gibt es auch belastende Momente?

Als belastend empfinden die Ehrenamtlichen, die selbst nicht obdachlos sind, dass es den Obdachlosen schlecht geht. Es fehlen Schlafplätze, Therapiemöglichkeiten für Süchtige. Sie sagen aber auch, der Zusammenhalt im Team hilft ihnen, die Situation, die sie nicht ändern können, zu akzeptieren.

## Was hat Sie überrascht?

Die Art, wie die Menschen überhaupt als Ehrenamtliche in die Suppenküche kommen. Die meisten werden vom Arbeitsamt geschickt und bleiben dann, weil ihnen die Arbeit besser gefällt, als sie dachten. In empirischen Studien heißt es, dass die meisten Ehrenamtlichen von ihren Freunden und Bekannten angesprochen oder mitgenommen wurde. Menschen in schwierigen Lebenslagen fehlen solche Netzwerke. Da spielen Institutionen eine große Rolle. Das ist ja auch bei den Mütterzentren so: Die Teilnehmerinnen des Workshops waren über das Jugendamt oder die Hebamme ins Mütterzentrum gekommen.



## INTERVIEW

### ZUM FORSCHUNGSPROJEKT

APL. PROF. DR. BETTINA HOLLSTEIN  
UNIVERSITÄT ERFURT



## Was schließen Sie daraus?

Um Menschen in prekären Lebenslagen zu erreichen und zum Ehrenamt zu motivieren, sollte enger mit Institutionen zusammengearbeitet werden, die mit diesen Menschen Kontakt haben.

Außerdem dürfen Leichtigkeit und Spaß nicht zu kurz kommen. Das habe ich auch im Workshop gemerkt, als wir mit den Teilnehmenden „Obstkorb“ gespielt haben. Also öfter etwas in den Alltag einbauen, was den ganzen Menschen anspricht, Nähe und Vertrautheit schafft.

Und etwas anderes ist wichtig: Die Menschen begrüßen und mit Namen ansprechen. Vor der Pandemie ist jeder einfach so in die Suppenküche gekommen. Dann wurden im Zuge der Pandemie Listen mit Namen geführt und dabei ist aufgefallen, dass sich die Kommunikation ungemein verbessert, wenn man die Namen kennt und die Menschen persönlich ansprechen kann. Dies wird daher auch beibehalten werden.



**„Hier erfahre  
ich Hilfe,  
Geborgenheit  
und  
Zugehörigkeit.“**



So verschieden ihre Lebenssituationen auch sind, so haben sozial Benachteiligte doch folgendes gemeinsam: Sie wünschen direkte Ansprache und Offenheit, sie brauchen ein unterstützendes Netzwerk und sie suchen nach Möglichkeiten, neue Lebens- und Berufsperspektiven zu entwickeln. Das kann gelingen, wenn gute Bedingungen vorhanden sind:

- Offenheit muss gelebt und immer wieder überprüft werden. Sowohl in der Grundhaltung als auch ganz praktisch z. B. Zugang und Öffnungszeiten.
- Es braucht freundliche und empathische Ansprechpartner\*innen mit Zeit zum Zuhören, Verstehen und Kennenlernen. Mitarbeitende sollten sensibilisiert und vorbereitet sein.
- Ein Verein muss Ermutigungskultur<sup>1</sup> entwickeln und diese sichtbar, spürbar und erlebbar machen. So ist z. B. das Gastgeber\*innen-Prinzip als Alleinstellungsmerkmal der Mütterzentren durchaus auch auf andere Organisationen übertragbar.
- Es sollten Brücken zu Institutionen gebaut werden, die bereits mit Betroffenen Kontakt haben (z. B. Jobcenter), um gemeinsam Wege ins Vereinsleben zu ebnen. Denn ehrenamtliches Engagement als Vorstufe zu beruflicher Aus-/Weiterbildung und Erwerbsarbeit wird noch immer unterschätzt.

---

1 siehe Seite 15.



## RESÜMEE

### WAS ES BRAUCHT ...



#### **Mütterzentren wollen nicht weniger als ein gutes Leben für alle.**

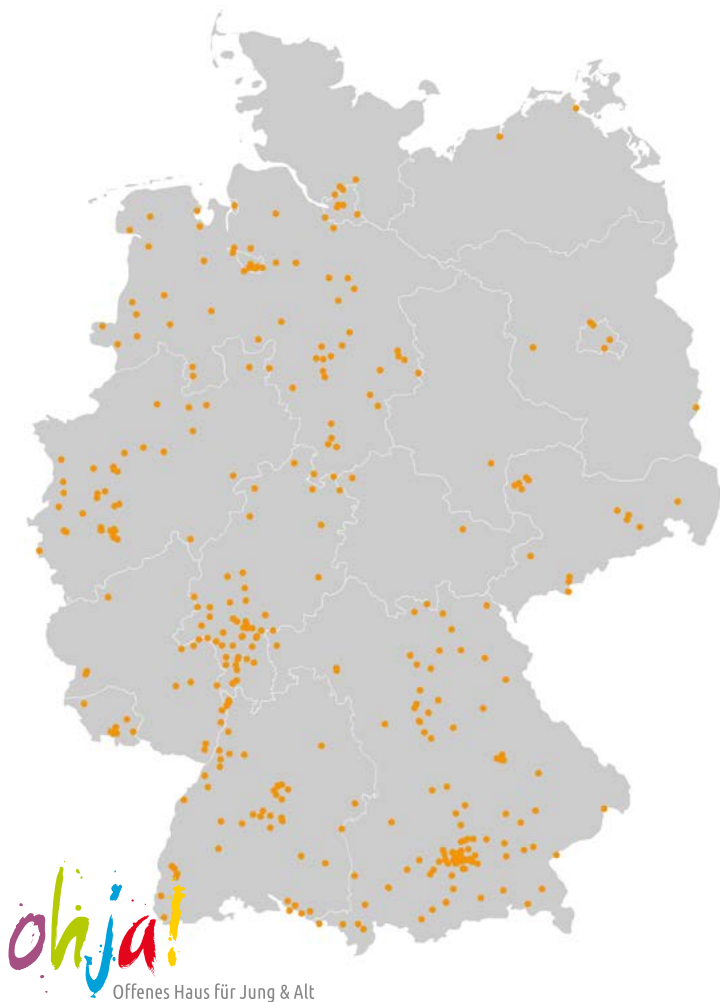
Mütterzentren sind generationenübergreifende, informelle und lebenslange Lernorte. Eine sorgende und fürsorgende Gemeinschaft für Menschen in allen Lebenslagen.

Der Begriff „Caring Communities“ beschreibt vielleicht am besten die jahrzehntelange Praxis der Mütterzentren. Dazu gehört die gesellschaftliche und politische Teilhabe – auch von benachteiligten Menschen.

Unverzichtbar ist für Mütterzentren deshalb das Zuhören, Mitreden und Gehört werden. Diese Art der Kommunikation wird täglich praktiziert: Informell im Offenen Treff, beim Essen zu zweit und in der Gruppe oder auch angeleitet durch unsere Dialogische<sup>2</sup>.

---

2 siehe Seite 23.



## Mütterzentren in Deutschland

Die ersten Mütterzentren wurden in den 1980er Jahren von Frauen und Müttern gegründet und stellen die Interessen und Lebenslagen von Frauen, Müttern und Familien in den Mittelpunkt.

Mütterzentren sind Offene Häuser für Jung & Alt, für Frauen und Männer. Sie ergänzen familiäre Netzwerke und wirken unmittelbar in Nachbarschaft, Kommune und Gesellschaft.

Mütterzentren sind starke Gemeinschaften.

**Selbstverwaltet.**  
**Eigenverantwortlich.**  
**Unabhängig.**

**„Selbsthilfe  
heißt für uns,  
die eigenen  
Probleme und  
ihre Lösung  
gemeinsam  
mit anderen  
in die Hand  
nehmen.“**

Der Bundesverband der Mütterzentren vertritt die Interessen der Mütterzentren in Deutschland.

### **Gemeinsam mehr bewegen**

Der Bundesverband unterstützt bei der Gründung neuer Mütterzentren und deren Weiterentwicklung. Er bietet seinen Mitgliedsorganisationen praxisorientierte Instrumente zur Selbstevaluation und Qualitätsentwicklung.

### **Steuerungskreis**

Wichtigstes Entscheidungsgremium des Bundesverbands ist der Steuerungskreis. Dieser ist offen für alle Mütterzentrumsfrauen, die sich überregional gesellschaftspolitisch ehrenamtlich engagieren wollen.

### **Bundesweites und internationales Netzwerk**

Zusammen mit den Mütterzentren organisiert der Bundesverband Netzwerktreffen, Fachtage und Seminare. Außerdem nimmt er an internationalen Austauschprogrammen und Forschungsprojekten teil.

### **Workshops & Inhouse-Schulungen**

Von den Expertisen der Mütterzentrumsbewegung profitieren Mütterzentren, Familienzentren, Mehrgenerationenhäuser, Stadtteiltreffs und andere offene Häuser für Jung und Alt, z. B. durch

- Gastgeber\*innen-Schulungen
- Workshops zur Gewinnung von Ehrenamtlichen
- Coaching Generationenwechsel im Verein
- Workshop Dialogtische zur besseren Kommunikation mit Gästen und Ehrenamtsteams

Eine Übersicht über Angebote und Broschüren, z. B. zur Kosten-Nutzen-Analyse zur Förderung von Mütterzentren sind zu finden unter

[www.muetterzentren-bv.de](http://www.muetterzentren-bv.de)





Bundesverband der  
Mütterzentren e.V.

Bundesverband der Mütterzentren e. V.  
Hospitalstraße 10 65549 Limburg  
Telefon 06431 2172456  
info@muetterzentren-bv.de  
www.muetterzentren-bv.de



Gefördert durch die

DEUTSCHE STIFTUNG  
FÜR ENGAGEMENT  
UND EHRENAMT

**“Was ein Mütterzentrum im Kern ausmacht? Die Ermutigung von Frauen, ihre Selbstwirksamkeit zu entdecken, um ein gutes Leben zu führen. Im richtigen Maß von Unabhängigkeit und Geborgenheit.”**

Apl. Prof. Dr. Bettina Hollstein