

## **MÜTTER.MACHT.DEMOKRATIE.**

Wie politische Teilhabe von Müttern und Frauen gelingen kann



In fünf Schritten zu mehr Beteiligung –  
mit Checklisten für die Praxis

Eine Veranstaltung im Rahmen der Kampagne  
**FAMILIE.MACHT.DEMOKRATIE.** der

## Inhalt

Vorwort: Das Private ist politisch	2
Demokratie beginnt im Alltag - mitten in den Familien	3
<b>MÜTTER.MAHT.DEMOKRATIE.</b> - Wie politische Teilhabe von Müttern und Frauen gelingen kann	3
Das Öffentliche Wohnzimmer - Orte der Demokratieförderung	4
Das Stufenmodell für politische Beteiligung	5
Vom Modell zur Umsetzung - Checklisten für die Praxis	7
Drei Wege, ein Ziel: Wie Mütter Demokratie gestalten	9



Erster Mütterzentrumskongress in Langen, 1988

## Impressum

Als Geschäftsstelle des Landesverbandes der Mütterzentren in NRW e.V. unterstützt das Mütterbüro NRW Mütterzentren, Mehrgenerationenhäuser und weitere Initiativen der Familienselbsthilfe. Hauptaufgabe sind die Interessensvertretung, Beratung und Vernetzung bzw. Fort- und Weiterbildung. Die Geschäftsstelle wird seit 1996 durch das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.

### Landesverband der Mütterzentren NRW e.V.

Tanja Brückel | Geschäftsführerin  
Bahnhofstraße 46 | 59174 Kamen  
Tel. 02307 28 505 - 10, - 12  
Mail: info@muetterbuero-nrw.de  
[www.muetterbuero-nrw.de](http://www.muetterbuero-nrw.de)

Texte: Sabine Kauffmann | Mütterbüro NRW

Titelbild: LoboStudio Hamburg | pixabay.com  
Fotos T. Brückel: Susanne Beimann  
Foto S. Zöllner: Sofia Wagner Fotografie  
Grafiken: pch.vector, rawpixel | freepik.com



### GEFÖRDERT VOM

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Das Private ist politisch

**In Mütterzentren wird Demokratie spürbar – dort, wo Menschen sich begegnen, einander zuhören und gemeinsam handeln.**

Unsere Offenen Treffs bieten Gelegenheitsstrukturen für Engagement und entfalten sozialräumliche Wirkungskraft. Wenn Kommunen Räume öffnen, in denen Frauen, Kinder, Jugendliche, Menschen mit Handicap und mit Migrationserfahrung selbst aktiv werden können, entsteht echte Teilhabe. Empowerment heißt dann: Wir verändern nicht nur uns selbst, sondern auch die Strukturen, die unsere Zukunft gestalten. **So wächst Demokratie – von unten, aus Begegnung, Mut und gelebter Fürsorge.**

### Mütter werden dazu ermutigt, ihr direktes Lebensumfeld für sich und ihre Familien zu verbessern.

Mütter, Väter und Familien sind gute Netzwerker. Sie tragen Verantwortung, schaffen Gemeinschaft und halten das Leben zusammen. Familienselbsthilfe heißt: Es fehlt ein Angebot? Dann machen wir es selbst! Und mit diesem bürgerschaftlichen Engagement nehmen wir in unseren Zentren tagtäglichen Einfluss auf die gesellschaftlichen und strukturellen Rahmenbedingungen, in denen Familien in der Kommune leben, handeln und ihre Erziehungs- und Bildungsaufgaben bewältigen. Das ist Politik.

### Frauen- und Mütterpolitik ist in der DNA der Mütterzentren fest verwurzelt.

Wenn man sich einmal auf Spurensuche zu den Anfängen der Mütterzentumsbewegung begibt, so stellt man sehr schnell fest, dass einige der Gründerfrauen - exemplarisch sollen hier Monika Jaeckel, Greta Tüllmann und Giesela Erler genannt werden - Aktivistinnen der Student:innen- und Frauenbewegung waren und zu Mitinitiatorinnen einer eigenständigen Mütterbewegung wurden. Sie trugen den Geist von Selbstbestimmung, Selbstermächtigung und Selbstgestaltung in die Mütterzentren hinein - und dieser wird bis heute gelebt.

### MÜTTER.MAHT.DEMOKRATIE.

In unserem digitalen Workshop mit Journalistin und Autorin Sarah Zöllner haben wir gemeinsam Impulse erarbeitet, wie die politische Partizipation von Müttern und Frauen in der Kommune gestärkt werden kann. Hieraus haben wir ein Stufenmodell für politisches Engagement entwickelt, das mit Hilfe unserer Checklisten für die Praxis vor Ort unmittelbar umgesetzt werden kann. Sie dienen als praktisches Werkzeug, um die Beteiligung von Frauen und Müttern vor Ort gezielt zu fördern und strukturelle Hürden abzubauen. Daneben stellen wir Ihnen drei beeindruckende Frauen vor: Anhand ihrer Erfahrungen wird sichtbar, wie eine gelebte demokratische Kultur in Offenen Treffs Wege in ein politisches Engagement eröffnen können.

Ihre *Tanja Brückel*

## Demokratie beginnt im Alltag - mitten in den Familien

Im Familienleben werden täglich Entscheidungen ausgehandelt, Kompromisse geschlossen und Verantwortung geteilt. Kinder lernen hier, was es bedeutet, gehört zu werden, eigene Bedürfnisse zu formulieren, Grenzen zu akzeptieren und Mitverantwortung zu übernehmen. **Familien sind damit die ersten Erfahrungsräume demokratischer Kultur: Mütter und Väter begleiten Kinder darin, ihre Stimme zu finden, Entscheidungen mitzutragen und die Welt aktiv mitzugestalten. Genau diese Haltung prägt später auch das gesellschaftliche und politische Handeln.**

Viele Mütter erleben ihre ersten Schritte im politischen oder zivilgesellschaftlichen Engagement im direkten Lebensumfeld ihrer Familien: in der Kindertagesstätte, in der Schulpflegschaft, im Förderverein, bei der Organisation von Festen bei Initiativen für bessere Betreuungs- oder Bildungsbedingungen.

Aus diesen alltäglichen Mitgestaltungsmöglichkeiten erwachsen auch politische Erfahrungen auf einer anderen Ebene: gesellschaftliche Verantwortung übernehmen, Positionen vertreten, Lösungen finden, Interessen aushandeln.

In Mütterzentren, Mehrgenerationenhäusern und Quartieren gestalten sie längst aktiv das Miteinander – doch in politischen Entscheidungsräumen bleiben ihre Stimmen weiterhin unterrepräsentiert.



## MÜTTER.MACHT.DEMOKRATIE. – Wie politische Teilhabe von Müttern und Frauen gelingen kann

Unser digitaler Fachtag „**MÜTTER.MACHT.DEMOKRATIE**“ hat deutlich gemacht: Mütter sind nicht nur Trägerinnen von Fürsorge und Alltagsorganisation, sondern eine unverzichtbare Kraft für gesellschaftlichen Zusammenhalt und demokratische Erneuerung.

Gemeinsam mit der Autorin und Journalistin **Sarah Zöllner** („Mütter.Macht.Politik“, Magas, 2023 und „Mütter in die Politik“, Helmer, 2025) sowie engagierten Frauen aus Praxis und Politik wurde diskutiert, wie Mütter als Gestalterinnen gesellschaftlicher Veränderung sichtbar, wirksam und politisch einflussreich werden können. In Lesung, Gespräch und interaktiven Sessions zeigten sich vielfältige Wege: Empowerment beginnt im Alltag – dort, wo Mütter Räume schaffen, zuhören, Verantwortung übernehmen und solidarische Netzwerke aufbauen.

Politische Teilhabe und Sorgearbeit sind eng miteinander verknüpft: Noch immer tragen Frauen den größten Teil unbezahlter Care-Arbeit, während ihre Zeit- und Handlungsspielräume durch strukturelle Rahmenbedingungen eingeschränkt bleiben. Die politische Sichtbarkeit dieser Arbeit ist entscheidend – nicht nur als Gerechtigkeitsfrage, sondern als demokratische Notwendigkeit. Denn: Eine Gesellschaft, die Fürsorge abwertet, schwächt auch ihre demokratische Basis.

### Die Beiträge des Fächertags machten Mut, diese Erkenntnis in Engagement zu übersetzen:

- Mütter bringen Haltung und Erfahrung mit, die politische Prozesse bereichern.
- Mütterzentren sind Keimzellen demokratischer Teilhabe, weil sie Räume für Begegnung, Dialog und Selbstwirksamkeit bieten.
- Empowerment heißt, Strukturen zu verändern, nicht nur individuelle Stärke zu fördern.

Mit über 50 Teilnehmenden aus Kommunalpolitik, Wissenschaft, Verbänden und Mütterzentren entstand ein lebendiger Austausch darüber, wie zivilgesellschaftliches Engagement von Müttern stärker unterstützt und in politische Entscheidungsprozesse eingebunden werden kann.

## Unser Fazit

Demokratie braucht Mütter – als Stimme, als Vorbild und als Motor einer sorgenden, gerechten Gesellschaft. Jetzt ist die Zeit, Care-Arbeit und politisches Handeln gemeinsam zu denken – damit Beteiligung nicht vom Glück der Umstände abhängt, sondern von gerechten Strukturen getragen wird.

## Das Öffentliche Wohnzimmer – Orte der Demokratieförderung

Als Einrichtungen der Familienselfthilfe sind Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser wichtige offene Begegnungsorte in den Quartieren. Als selbst organisierte Sozialräume ermöglichen sie durch besonders niedrigschwellige Zugänge gesellschaftliche Teilhabe und soziales Mit- und Füreinander. **Herzstück der Häuser ist das Öffentliche Wohnzimmer, das Gelegenheitsstrukturen für Begegnung bietet und erste und zentrale Anlaufstelle für die Besucher:innen ist.** Hier können sich Menschen spontan und formlos treffen, um sich kennenzulernen, auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

In den Häusern kommen Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen, Interessen und Kompetenzen zusammen. Sie lassen Gemeinschaften entstehen, wo Lebensstile und Lebenssituationen auseinandergehen.



An die Stelle der Individualisierung und des gesellschaftlichen Rückzugs werden gemeinschaftliches, solidarisches Handeln und eigenverantwortete Mitgestaltung gesetzt. Vielfalt, Akzeptanz und demokratische Kultur werden täglich gelebt, bürgerschaftliches Engagement und prosoziales Verhalten aktiviert und gefördert.

**Öffentliche Wohnzimmer in Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern wirken präventiv, indem sie Gefühle von Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit fördern, Einsamkeit und soziale Deprivation mindern und demokratieferne Haltungen vorbeugen.**

## Vom Treffpunkt zum Ermöglichungsraum: Sechs Bausteine, die einen Offenen Treff ausmachen

Die besonderen Merkmale des Offenen Treffs schaffen ideale Voraussetzungen dafür, dass Besucher:innen nicht nur Anschluss finden, sondern Schritt für Schritt aktive Verantwortung übernehmen können. Sie sind die Bausteine für Begegnung, Teilhabe und Engagement und ebnen den Weg in weitergehende Formen der Beteiligung – bis hin zur politischen Teilhabe.



## Das Stufenmodell für politische Beteiligung

Im Nachgang zu unserem Fachtag haben wir alle Impulse, Erfahrungen und Perspektiven der Teilnehmerinnen zusammengetragen und daraus das **Stufenmodell für politische Beteiligung von Müttern und Frauen** entwickelt. Das Modell macht sichtbar, dass Beteiligung ein Prozess ist, der sich Schritt für Schritt aus Begegnung, Orientierung und wachsendem Selbstvertrauen entwickelt.



## Zusehen - Mitmachen - Selbermachen

Das Modell strukturiert den Weg der Beteiligung in drei Phasen „Zusehen-Mitmachen-Selbermachen“ und zeigt, welche Rahmenbedingungen Mütter und Frauen benötigen, um vom ersten Reinschnuppern bis zur aktiven Mitgestaltung zu finden. Die Durchlässigkeit zwischen den einzelnen Phasen ermöglicht jederzeit einen Wechsel zwischen konsumierenden und gestaltenden Rollen.

### 5. Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit fördern

Selbstwirksamkeit entsteht dort, wo Mütter erleben, dass ihr Handeln Wirkung hat. Mütterzentren ermöglichen diese Erfahrung, weil Frauen hier eigene Ideen einbringen, Verantwortung übernehmen und ihre Stärken sichtbar werden. Selbstvertrauen wächst, wo:

- Frauen ermutigt werden, Neues auszuprobieren und eigene Projekte anzustoßen,
- Erfolge gesehen und wertgeschätzt werden,
- Verantwortung schrittweise übernommen werden kann - vom kleinen Impuls bis zur aktiven Mitgestaltung.

### 4. Haltung und Kultur verändern

Politische Beteiligung braucht eine Kultur, die die Lebensrealität von Müttern ernst nimmt. Mütterzentren leben diese Kultur, denn hier zählt ihre Lebenserfahrung, nicht der Bildungsstatus. Eine demokratische Haltung entsteht dort, wo:

- vielfältige Perspektiven wertgeschätzt werden,
- Care-Arbeit als gesellschaftlich relevant anerkannt wird,
- Kommunikation respektvoll, dialogorientiert und hierarchiearm verläuft,
- Frauen nicht auf Rollen reduziert werden, sondern als Expertinnen des Alltags gesehen werden.

### 3. Politische Bildung und Orientierung vermitteln

Viele Frauen wollen mitgestalten, wissen aber nicht, wie politische Strukturen funktionieren. Wissen schafft Handlungsmöglichkeiten - und damit Teilhabe. Politische Bildung wirkt nur dann, wenn sie:

- alltagsnah vermittelt wird,
- verständliche Sprache nutzt,
- an vertrauten Orten stattfindet,
- unterschiedliche Lebensrealitäten berücksichtigt.

### 2. Vertrauen und Zugehörigkeit stärken

Bevor Menschen Verantwortung übernehmen, brauchen sie das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit. Vertrauen entsteht in Beziehungen - durch Begegnung, Solidarität, gegenseitige Unterstützung und die Erfahrung, dass jede Stimme zählt. In offenen Räumen können Frauen:

- Erfahrungen teilen und sich gegenseitig bestärken,
- Unterstützung annehmen und geben,
- Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit erleben.

### 1. Offene Strukturen schaffen und Teilhabe ermöglichen

Politische Teilhabe beginnt dort, wo Menschen Räume finden, die sie einladen, statt ausschließen. Niedrigschwellige Orte wie Offene Treffs in Mütterzentren oder Mehrgenerationenhäusern sind die Grundlage dafür, dass Mütter überhaupt teilnehmen können - trotz Care-Arbeit, Zeitknappheit oder sprachlicher Barrieren. Wichtige Elemente sind z.B.:

- barrierefreie Zugänge - räumlich, sprachlich, kulturell,
- Angebote ohne Voranmeldung oder Vorbedingungen,
- flexible Zeiten und Kinderbetreuung.

Selbermachen

Mitmachen

Zusehen

## Vom Modell zur Umsetzung - Checklisten für die Praxis

Die folgenden Checklisten knüpfen an das Stufenmodell an und vertiefen, was Mütter in jeder Phase benötigen, um sich im Offenen Treff einzubringen und Schritt für Schritt zu beteiligen. Sie basieren auf den Erfahrungen aus unserem Fachtag „**MÜTTER.MACHT.DEMOKRATIE.**“ sowie auf den Impulsen der teilnehmenden Frauen und der sozialräumlichen Arbeit in Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern.

Für jede der fünf Stufen werden zehn Voraussetzungen benannt, die zeigen, welche Bedingungen für Teilhabe wichtig sind – von offenen Strukturen über Vertrauen und Orientierung bis hin zu einer demokratischen Alltagskultur und Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

**Die Checklisten dienen sowohl als Reflexionshilfe als auch als praktisches Werkzeug. Sie ergänzen das Stufenmodell um konkrete Handlungsmöglichkeiten und machen sichtbar, wie Offenheit, Begegnung und Unterstützung zu echter Beteiligung und politischer Teilhabe führen.**



1

### Offene Strukturen schaffen und Teilhabe ermöglichen

- Erreichbarkeit ohne Hürden: einfach, unverbindlich, niedrigschwellig
- Räume schaffen, in denen Kinder selbstverständlich mitgebracht werden können
- Willkommensatmosphäre statt „Amtscharakter“
- mehrsprachige Begrüßung und Orientierung anbieten
- persönliche Einladung aussprechen
- Angebote orientieren sich am Alltag der Familien
- flexible Teilnahme ermöglichen
- keine Anforderung an Vorwissen stellen
- Zusehen ermöglichen: Keine Leistungsanforderungen, keine Erwartungen
- Offen sein für neue Ideen und Wünsche

2

### Vertrauen und Zugehörigkeit stärken

- Gastgeber:innen als feste Ansprechpersonen benennen
- wertschätzende Begrüßungsrituale für sichere Ankommensmomente („Schön, dass du da bist!“)
- geschützte Gesprächsrunden anbieten, in denen jede erzählen darf, aber niemand muss
- Patinnsystem aufbauen - eine Frau nimmt eine andere mit
- kleine gemeinsame Aufgaben ermöglichen, die Nähe erzeugen, z.B. gemeinsam den Raum vorbereiten
- mehrsprachige Verständigungshilfen nutzen, z.B. Flyer oder Übersetzungs-Tools
- wiederkehrende Rituale einführen, z.B. Frauenfrühstück, damit Vertrauen durch Kontinuität wächst
- Emotionale Sicherheit schaffen, indem Bewertungen, Vergleiche und Belehrungen konsequent vermieden werden
- Zeit für Beziehungsaufbau einplanen: Ankommen, Smalltalk, nicht gleich loslegen
- Gemeinsame Erlebnisse im Sozialraum als Bindungserfahrung nutzen, z.B. Müllsammelaktion im Viertel

4

### Politische Bildung und Orientierung vermitteln

- Politische Themen alltagsnah erklären, z.B. Wie kann man als Bürgerin Vorschläge einbringen?
- Politikerinnen und lokale Akteurinnen einladen, damit Frauen direkte Begegnung erleben statt Hierarchien
- Stadtteilspaziergänge zu relevanten Orten: Rathaus, Stadtteilbüro, Spielplätze
- Wahlvorgänge einfach erklären - Musterstimmzettel, mehrsprachige Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Jede Frage ist erlaubt und willkommen!
- Sprachvereinfachte Materialien bereitstellen und Piktogramme einsetzen
- eigene Abstimmungs- und Beteiligungsprozesse reflektieren
- Politische Informationen bereitstellen, z.B. als Thementische
- Vorbildgeschichten erzählen, Vorträge und Lesungen hören oder gemeinsam Filme anschauen z.B. „Die Unbeugsamen“
- kleine Workshops anbieten, um Kompetenzen sichtbar zu machen

5

### Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit fördern

- Frauen eigene Angebote entwickeln lassen (Sprachcafé, Kochgruppe, Selbsthilfe)
- Mini-Rollen anbieten: kleine Aufgaben, z.B. Begrüßungsrunde eigenständig übernehmen
- Erfolgsergebnisse dokumentieren, z.B. durch Fotos, Pressearbeit
- Ermutigung und Rückendeckung im richtigen Moment („Wir stehen hinter dir“)
- Mentoring zwischen erfahrenen und neuen Frauen
- Kleine Budgets für eigene Projekte bereitstellen
- Kontakte in den Stadtteil eröffnen, z.B. gemeinsame Teilnahme an Festen oder anderen Ortsgruppen
- freiwillige Referats- oder Recherchethemen übernehmen
- Trainings zur Selbstvertretung („Wie spreche ich im Gremium?“)
- Gremien zur Tagung ins Zentrum einladen, damit der erste Schritt leichter fällt
- Gemeinsame Ressourcenlandkarte erstellen: Sprachen, Fähigkeiten, Interessen, kulturelles Wissen etc.

## Drei Wege, ein Ziel: Wie Mütter Demokratie gestalten

Als engagierte Frauen aus Praxis und Politik berichteten Birgit Unger, María Adela Salinas, und Franziska Mahlmann im Rahmen unseres Fachtags „**MÜTTER.MACHT.DEMOKRATIE.**“ von ihren persönlichen Wegen in ein politisches Engagement. Ihre Geschichten zeigen, wie die fünf Stufen politischer Teilhabe ganz praktisch lebendig werden.



**„Engagement entsteht, wenn Frauen sich gesehen, verstanden und gebraucht fühlen - und wenn sie merken, dass sie wirklich etwas bewegen können.“**

**Birgit Unger** blickt auf über vier Jahrzehnte Engagement zurück. Als junge Mutter gehörte sie zu den Mitgründerinnen des **Mütterzentrums in Dortmund** und später auch des **Landesverbands der Mütterzentren NRW** – aus der Überzeugung heraus, dass Mütter eine eigene politische Vertretung brauchen, um gehört zu werden.

Ihren Einstieg in die Politik fand sie über Elternvertretungen, die Vereinsarbeit und mutige Auftritte im Rathaus, als sie mit einer Gruppe von Müttern und Kindern den Ratssaal stürmte. Noch heute ist sie als sachkundige Bürgerin kommunalpolitisch aktiv.

Was sie immer noch antreibt, ist die Überzeugung, dass Veränderung dort beginnt, wo Frauen ihre eigenen Erfahrungen einbringen dürfen.

**1**

Der Offene Treff ist für Birgit der Ort, an dem alles beginnt: „Frauen kommen ohne Vorwissen, ohne Anmeldung, einfach mit ihrem Alltag. Sie bringen ihr Päckchen mit, ohne es sofort auspacken zu müssen.“

**2**

Am Tisch entstehen spontane Gespräche und der Austausch über geteilte Lebenslagen. Gemeinsam zusammenzusitzen und zu merken, „Ich bin nicht allein“ schafft Bindung und Zugehörigkeit.

**3**

Aus Alltagsthemen entstehen Fragen: Wer entscheidet über Kita-Gebühren? Warum fehlen Betreuungsplätze? Aus einer Elterninitiative heraus kann politisches Engagement wachsen - oft noch ohne zu wissen, wie Politik überhaupt funktioniert.

**4**

Aus den Alltagsthemen erwachsen auch Impulse für Veränderungen. Wenn Frauen Bedarfe gemeinsam sichtbar machen, etwa die Notwendigkeit von Randzeitenbetreuung von Pflegepersonal, entstehen Ideen für neue Projekte oder praktische Lösungen.

**5**

In Dortmund entstand aus diesem Bedarf das Modellprojekt „Eulen und Lerchen“ - entwickelt von Familien für Familien. Heute ermöglicht es über 40 Familien eine verlässliche Betreuung während der Randzeiten. Hierfür erhielt das Mütterzentrum eine bundesweite Anerkennung.



**„Wir müssen erkennen, was wir können und aufhören, uns klein zu machen - dann gestalten wir mit.“**

**María Adela Salinas** kam vor über 30 Jahren aus Bolivien nach Deutschland - ursprünglich mit dem Plan, hier nur zu studieren und danach wieder zurückzukehren. Doch dann fand sie in Münster eine zweite Heimat. Im **MuM Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum** erlebte sie Integration, Austausch und gegenseitige Unterstützung zwischen Frauen mit und ohne Migrationsgeschichte.

Das Mütterzentrum wurde für sie ein Ort der sozialen Partizipation: Sie durfte eigene Projekte initiieren und erfuhr Selbstwirksamkeit und Anerkennung. Hierdurch fasste sie den Mut, sich darüber hinaus im Integrationsrat der Stadt Münster politisch zu engagieren.

**1**

Im MuM Münster findet María einen Raum ohne Hürden: Sie nimmt mit ihrer Tochter zunächst an einem Musikkurs teil und erlebt dort, wie niedrigschwellige Begegnung Teilhabe ermöglicht - auch ohne gute Sprachkenntnisse.

**2**

Im Austausch mit anderen Müttern erkennt sie: „Wir haben die gleichen Probleme, die gleichen Stärken.“ So entsteht Vertrauen und Verständnis über kulturelle Grenzen hinweg.

**3**

Durch die Gespräche erkennt María, dass ihr Perspektive wichtig ist und andere sie teilen - und dass politische Beteiligung auch ohne perfekte Sprachkenntnisse möglich ist.

**4**

Die Anerkennung ihrer Lebenserfahrung stärkt sie. Vielfalt und gegenseitiges Verstehen prägen die Offenheit im Treff - hier erfährt sie echte Integration. Unterschiede werden zu Ressourcen.

**5**

Gemeinsam mit anderen Frauen entwickelt sie ein muttersprachliches Unterstützungsprojekt. Seit Jahren ist es nun schon ein fest etabliertes Angebot im MuM und erhält inzwischen auch eine Regelförderung für eine feste Mitarbeiterin.



**„Wir müssen Strukturen schaffen, die Engagement ermöglichen - und nicht Frauen, die ohnehin viel leisten, noch mehr abverlangen.“**

**Franziska Mahlmann** engagiert sich seit vielen Jahren im **Familienbündnis Altenberge** und wurde im Jahr 2023 **Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde**.

Sie wuchs mit dem Vorbild engagierter Eltern auf und fand schon früh Wege, mitzumischen - zuerst im Sportverein, später in Initiativen rund um kulturelle Bildung. Als berufstätige Mutter von drei Kindern erlebte sie hautnah, dass Beruf und Familie immer noch schwer vereinbar sind. Denn ungleich verteilte Care-Arbeit bremst Frauen aus und erschwert politisches Engagement.

Diese Erfahrung motivierte sie, Frauen zu stärken, Verwaltungsräume für Bürgerinnen zu öffnen sowie politische Teilhabe in der Kommune sichtbarer und zugänglicher zu machen.

**1**

In Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren wie dem Familienbündnis organisiert Franziska in ihrer Funktion als Gleichstellungsbeauftragte regelmäßige Angebote, um Bürgerinnen und Politik zu vernetzen, beispielsweise ein Frauenfrühstück zum Internationalen Frauentag.

**2**

Hierzu lädt sie regelmäßig Kommunalpolitikerinnen ein, die ihre Erfahrungen teilen. Die Mütter und Frauen entdecken sehr häufig Gemeinsamkeiten und fühlen sich ermutigt, auch ihre Anliegen aktiv zu vertreten.

**3**

Durch die Einblicke in den Alltag der Gäste wird Politik nahbar und erfahrbar: Frauen lernen Wege kennen, sich einzubringen - und manchmal eröffnen sich auch neue berufliche Perspektiven.

**4**

Wenn Frauen Politikerinnen erleben, die Familie und Amt miteinander verbinden, entsteht eine neue Perspektive für das eigene zivilgesellschaftliche Engagement. Diese Vorbilder zeigen: Politik bietet auch Räume, die Mütter aktiv mitgestalten können.

**5**

Wenn Frauen erfahren, dass ihre Themen wichtig sind und politische Wege offenstehen, entstehen Impulse für ein eigenes Engagement - ein Ehrenamt zu übernehmen, sich einzubringen oder erstmals einen eigenen Kontakt zur Lokalpolitik aufzunehmen.

**Besuchen Sie unsere Website oder Social Media Kanäle**

[www.muetterbuero-nrw.de](http://www.muetterbuero-nrw.de)

[facebook.com/muetterbueronrw](https://facebook.com/muetterbueronrw)

[instagram.com/muetterbueronrw](https://instagram.com/muetterbueronrw)

