

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 32 (2006)  
**Heft:** 3

**Artikel:** FemmesTISCHE : mehr Selbstvertrauen und neue Handlungsmöglichkeiten  
**Autor:** Hablützel, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800955>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# FemmesTISCHE:

## Mehr Selbstvertrauen und neue Handlungsmöglichkeiten

Bald 10 Jahre gibt es sie schon, die kleinen Gesprächsrunden unter erziehenden Frauen. An 27 Standorten der Deutschschweiz sowie in Biel werden Frauen als Moderatorinnen ausgebildet, um diese Runden – meist mit Hilfe eines Videos – zu initiieren.

SUSANNE HABLÜTZEL\*

Ungefähr die Hälfte aller Standorte arbeitet heute mit Migrantinnen aus mehr als 15 verschiedenen Ethnien. Mittlerweile sind schon 6 Videos in 15 Sprachen erhältlich zu Themen der Erziehung, Gesundheitsförderung, Migration/Integration und Suchtprävention.

### Selbstbewusstsein stärken – Verhalten ändern

Es zeigt sich immer wieder, dass FemmesTISCHE ein einmaliges Gefäss ist für die Stärkung des Selbstvertrauens und für das Entwickeln von neuen Perspektiven. Viele Frauen fassen nach einer Gesprächsrunde erstmals den Mut,

Veränderungen einzuleiten, etwas Neues auszuprobieren, jemandem etwas anzuvertrauen. Denn sie haben ja gehört, wie andere Frauen in ähnlichen Situationen etwas anpacken. Geht es um Arbeit und/oder Integration, besuchen sie Deutschkurse oder Weiterbildungen. Geht es um Stress oder soziales Netzwerke, treffen sie private Abmachungen zur gegenseitigen Unterstützung oder Kinderhüten. Geht es um das Thema Essen/Ernährung, gab es auch schon nachfolgende interkulturelle Kochkurse oder Kochevents.

Viele Teilnehmerinnen stellen Veränderungen in ihrem Kommunikationsverhalten gegenüber ihren Kindern fest, nachdem sie einen FemmesTisch besucht haben – speziell, wenn Themen wie Grenzen setzen, Pubertät, Streiten diskutiert worden sind. Viele fühlen sich ermutigt, neue Lösungen für Erziehungs- oder Gesundheitsprobleme auszuprobieren.

Nach der Auseinandersetzung mit dem Thema «Vereinbarkeit von Familie und Beruf» hat beispielsweise eine Frau nach 16 Jahren die Stelle gewechselt. Eine andere berichtet, dass sie ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf Ruhepausen und eine weniger stressige Organisation lenkt. Wieder andere beschreiben, wie sie die Kinderbetreuung optimieren konnten.

Letzten Sommer half eine Gruppe einer Teilnehmerin aus ihrer Runde beim Aufräumen nach den Überschwemmungen und sie konnte diese Hilfe auch annehmen.

Dass an den FemmesTISCHE-Gesprächsrunden auch Sachwissen vermittelt wird, ist selbstredend. Die Teilnehmerinnen tauschen ihre Erfahrungen mit Beratungs- und Informationsstellen aus, je nach Thema, was gerade diskutiert wird, werden Zuständigkeiten von Ämtern, das Schweizer Schulsystem und ähnliche Themen an einer Runde erörtert.

Einige Beispiele aus den Projektberichten, was FemmesTISCHE bei Moderatorinnen bewirkt:

- Stärken von Sozial- und Selbstkompetenz
- Erleichterter den Eintritt ins Berufsleben/Verbesserung der beruflichen Situation
- Zunahme der Kommunikationsfähigkeit
- Grösseres Selbstbewusstsein

Einige Beispiele aus den Projektberichten, was FemmesTISCHE bei Teilnehmerinnen bewirkt:

- Mehr Vertrauen in die eigenen Kinder
- Weg aus der Isolation / neue Beziehungen
- Eigene Ressourcen aktivieren / Entwicklung von Ideen zur Selbsthilfe
- Gegenseitige Unterstützung / Nottelefone
- Verbesserung der Integration
- Organisieren von (interkulturellen) Koch-, Tanzkursen, Ausstellungen
- Gegenseitiges Kinderhüten
- Besuch von Deutschkursen / Elternbildungsangeboten
- Einbezug des Vaters in den Familienalltag

### Neue Themen und Produkte

Die Geschäftsstelle FemmesTISCHE lancierte zusammen mit der Fachstelle für Gleichberechtigungsfragen des Kantons Zürich ein Projekt: «Vereinbarkeit von Familie und Beruf: ein Thema für FemmesTISCHE.» Die Fachstelle drehte den Film «eines zu wenig – beides zuviel: über die Kunst, Familie und Beruf in Balance zu bringen»<sup>1</sup>. Drei Moderatorinnen von FemmesTISCHE zeigen darin, wie sie Familie und Beruf kombinieren und welche Lösungswege sie wählen. Die mit 15 Sprachversionen unterlegte DVD und der Begleitflyer bieten einen guten Gesprächseinstieg und ermöglichen auch

\* Susanne Hablützel, Leiterin Geschäftsstelle FemmesTISCHE, Steinwiesstr. 2, 8032 Zürich, T: 044 253 60 64  
E-Mail: hallo@femmesTISCHE.ch, www.femmesTISCHE.ch



Frauen aus weniger gut qualifizierten Berufsgruppen, sich über das Thema auszutauschen. (Bisher wurde die öffentliche Diskussion über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nur in Bezug auf Frauen im höheren Lohnsegment geführt). Dank der finanziellen Unterstützung des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann, Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz, konnte die Geschäftsstelle die Standorte finanziell unterstützen und verschiedene Module durchführen, um das Thema bei den Moderatorinnen und den Standorten zu vertiefen.

Die Suchtpräventionsstelle Zürich entwickelte zusammen mit ihren Femmestische-Moderatorinnen den Film «Stark für das Leben: Suchtprävention in der Familie»<sup>2</sup>. Schwerpunkte sind Ressourcen und Schutzfaktoren von Kindern und Eltern in den verschiedenen Erziehungsphasen. Der Film eignet sich für Femmestische-Gesprächsrunden, kann aber auch in verschiedenen anderen Kontexten wie beispielsweise an Elternabenden gezeigt werden und neue Impulse setzen. Die Geschäftsstelle überarbeitete das Handbuch für die Moderatorinnen, jetzt als «Wegleitung» in neuer Form

und gekürzt, damit es auch für Moderatorinnen mit weniger guten Deutschkenntnissen geeignet ist. Ebenfalls wurden neue Einladungskarten für die Gastgeberinnen gestaltet. In Form einer Fotolanguage werben sie für die Teilnahme an einer Gesprächsrunde, auf Anregung und unter Mitwirkung einer Standortleiterin. Die Karten sind in 14 Sprachen erhältlich. Zu den beiden neuen Filmen «eines zu wenig – beides zuviel» und «Stark für das Leben» liegt Begleitmaterial in 14 Sprachen vor.

### Ein Preis für Femmestische!

Femmestische Zürcher Oberland hat an der Verleihung des ersten Schweizerischen Integrationspreises im November 2005 eine Auszeichnung erhalten!

Der Standort Femmestische im Zürcher Oberland ist getragen von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. In Zusammenarbeit mit ihren Moderatorinnen mit Migrationshintergrund drehten sie das Video: «Grenzenlos – aufwachsen in einer Konsumgesell-

### Stärken von FemmestISCHE

- Femmestische setzt auf den persönlichen Kontakt und den Erfahrungsschatz von erziehenden Frauen.
- Femmestische vernetzt Frauen in ihrer unmittelbaren Wohnumgebung.
- Femmestische stärkt das Vertrauen in die eigenen Ressourcen und fördert Eltern und damit auch ihre Kinder, Alltagssituationen erfolgreich zu meistern und gesundheitsförderlich zu handeln.
- Femmestische fördert den Erfahrungsaustausch über gesundheitsrelevante Themen und Erziehungsfragen.
- Mit Femmestische werden auch Frauen erreicht, die herkömmliche Bildungsangebote wenig nutzen.
- Moderatorinnen motivieren in Einzelfällen, schwierige familiäre Situationen nicht eskalieren zu lassen, sondern rechtzeitig Hilfe zu organisieren.
- Mit Femmestische werden wichtige Erziehungsthemen aufgegriffen und durch die regelmässige Pressearbeit auch zum öffentlichen Thema gemacht.



schaft»<sup>3</sup>. Der Standort arbeitet mit 18 Moderatorinnen und führt mittlerweile auch interkulturelle Gesprächsrunden durch. Für diese Aktivitäten und für ihre intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Integration haben sie – aus 150 Eingaben! – eine spezielle Erwähnung erhalten.

### Ausblick der Geschäftsstelle

Ab 2007 wird der Schweizerische Bund für Elternbildung SBE zur definitiven Trägerschaft der Geschäftsstelle Femmestische und erwirbt die Lizenz für die Schweiz von der Begründerin, dem «atelier für kommunikation» in Kleinlützel (vormals Aesch). Die Geschäftsstelle Femmestische ist die eigentliche Drehscheibe des ganzen Femmestische-Systems: Sie ist für die überregionale Identität und den regelmässigen Austausch unter den Standortleitungen verantwortlich. Sie übernimmt die Einführung neuer Standorte,

stellt Erfahrungsaustausch und Vernetzung sicher und berät die Standorte oder organisiert Fachpersonen zu wichtigen Themen. Sie wertet die jährlichen Berichte aus, macht neuere Entwicklungen in den Standorten zum Thema aller und sorgt damit für die Qualität des Angebots. Sie betreibt die überregionale Öffentlichkeitsarbeit (Publikationen in Fachzeitschriften, Workshops an Fachveranstaltungen, Weiterbildungen etc.) und entwickelt in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen Projekte. Leider ist – trotz vielfach belegter Wirkungen von Femmestische und seiner Rolle als Vorzeigeprojekt der Gesundheitsförderung<sup>4</sup> – die Finanzierung für einige Standorte und für die Geschäftsstelle mittelfristig noch nicht gesichert. Unterstützung ist deshalb jederzeit willkommen! Gerne beraten wir Sie, wenn Sie in Ihrem Einzugsgebiet Femmestische mit Schweizerinnen oder mit Migrantinnen aufbauen möchten. ■

### Fussnoten

- <sup>1</sup> Die DVD ist für Fr. 25.– inkl. Begleitmaterial zu beziehen bei Fachstelle für Gleichberechtigungsfragen des Kantons Zürich, ffg@j.zh.ch
- <sup>2</sup> Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, zu beziehen bei [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- <sup>3</sup> Das Video kann bezogen werden bei Schulverlag Bern [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)
- <sup>4</sup> ISPM Bern: Evaluation der Promotionsphase 1999-2001; Universität Kiel: Evaluationsbericht 2000; ISPM Bern: Femmestische Teilnehmerinnenbefragung 2003. Zusätzlich verfasst jeder Standort jährlich einen Bericht mit den wichtigsten Ergebnissen.

**Geschäftsstelle FemmestISCHE**  
 Steinwiesstrasse 2  
 8032 Zürich  
 T: 044 253 60 64  
[hallo@femmestische.ch](mailto:hallo@femmestische.ch)  
[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)