



nu
Ru
women e.V.

Bericht

2024

Inhalt

Geleitwort	3
Mission & Vision	4
Die Projekte	6
Mikrokredite und MSEs	8
Mutter-Kind-Gesundheit	12
Nothilfe in Tigray	14
Bildungs- & Öffentlichkeitsarbeit	16
Wegbegleiter:innen	18
Finanzen	20
Was bringt die Zukunft	24
Danke	26
Impressum	28

Berlin, Dezember 2025

GELEITWORT

Liebe:r
Freund:in, Spender:in und Unterstützer:in
von nuruWomen e.V.,

2024 war für uns ein Jahr der Veränderungen und des Innehaltens. Ein Jahr, das uns gezeigt hat, wie eng Wandel und Wachstum miteinander verbunden sind. Wir sind neue Wege gegangen: mit wachsenden Familien, neuen Rollen und der Frage, wie Fürsorge, Verantwortung und unsere Arbeit für Frauen in Äthiopien miteinander wachsen können. Auch unser bewährtes Mikrokreditprojekt musste in diesem Jahr innehalten und sich neu ausrichten.

Unvorhergesehene staatliche Vorgaben in Äthiopien machten eine kurzfristige Anpassung unseres Mikrokreditprojekts notwendig. So standen wir plötzlich vor der Herausforderung, unseren langjährigen Ansatz kurzfristig an die neuen Gegebenheiten anzupassen, Strukturen neu aufzubauen und gemeinsam mit unseren Partner:innen vor Ort zu entscheiden, wie wir Frauen weiterhin wirkungsvoll und zuverlässig unterstützen können. Dieser Prozess war intensiv und vor allem brauchte er Zeit, weil wir rechtliche Klarheit schaffen, Risiken einschätzen und sicherstellen mussten, dass jede Entscheidung langfristig tragfähig und sicher für die Frauen ist. Mehr zu unserer Projektarbeit liest du ab Seite 6.

Neben unserer Projektarbeit haben wir auch intern Verantwortlichkeiten neu verteilt und Strukturen geschaffen, die für uns als Team genauso zukunftsfähig

sind wie für die Frauen, mit denen wir arbeiten. Wir sind mittlerweile Mütter. Sara hat 2024 ihr zweites Kind zur Welt gebracht. Unsere Rollen haben sich verändert, weshalb wir auch im Team eine Arbeitsweise brauchten, die verlässlich bleibt und gleichzeitig zu unserem neuen Alltag passt.

Diese Phase des Neuordnens spiegelt sich auch in unseren Projektausgaben 2024 wider: Wir haben umfassend geprüft, ob weitere Projekte von nuruWomen e.V. eine Anpassung benötigen, und in dieser Zeit bewusst keine neuen Mittel eingesetzt, um im Sinne unserer Mission und Satzung keine Risiken einzugehen.

Wir sind sehr stolz, dir jetzt schon mitteilen zu können, dass sich diese Strategie mehr als bewährt hat: 2025 haben wir Mittel in Höhe von über 147.000 Euro in unsere Projekte eingesetzt. Mehr dazu erfährst du im Finanzteil auf der Seite 20.

Wir danken dir von Herzen für dein Vertrauen und deine Geduld in diesem Übergangsjahr.

Deine Unterstützung ermöglicht es uns, Frauen in Äthiopien zu stärken, Perspektiven zu schaffen und Veränderungen nicht nur zu begegnen, sondern sie aktiv zu gestalten.



Mit großer Dankbarkeit und Vorfreude auf das, was kommt

Sara Sali

SARA & SALI

Für die Stärkung der Frau



Für die Stärkung unserer Gesellschaft

Mikrokreditprojekt-
teilnehmerin Almaz
Hailye in Ankober

Ansatz

Wir wirken der strukturellen Benachteiligung von Frauen auf der ganzen Welt und speziell in Äthiopien entgegen, um Frauen und die Gesellschaft zu stärken. Frauen sind in Äthiopien auf vielfältige Weise benachteiligt. Vor allem auf dem Land müssen sie schwere Arbeit leisten, verfügen jedoch nur selten über ein eigenes Einkommen und sind deshalb in extremer Weise von ihren Männern abhängig. Sie tragen – im wahrsten Sinne des Wortes – die Hauptlast der Armut. Zeit- und arbeitsintensive Aufgaben im Haushalt sowie eine althergebrachte Denkweise verwehren ihnen den Zugang zu Bildung und damit auch zur Erwerbstätigkeit. Um diesen Mechanismen entgegenzuwirken, fördern wir die Selbstbestimmtheit von Frauen in Äthiopien durch:

Zugang, Aufklärung, Mittel

ZUGANG: Wir schaffen Strukturen und Finanzierungsmöglichkeiten für die Business-Gründung. Auch den Zugang zu Gesundheitsdiensten für Schwangere, Mütter und ihre Neugeborenen fördern wir.

AUFKLÄRUNG: Bei Schulungen, Infoveranstaltungen und Trainings können sich Frauen über z.B. finanzielle Unabhängigkeit, Business-Gründung und Gesundheitsthemen (rund um Schwangerschaft, Entbindung und Geburtsnachsorge) weiterbilden.

MITTEL: Wir stellen Mittel in Form von Mikrokrediten zur Verfügung, um ihre Businessideen Realität werden zu lassen. Ebenso finanzieren wir Weiterbildung für medizinisches Personal und den Ausbau von Gesundheitszentren mit Fokus auf die Gesundheit von Müttern und Neugeborenen. Diese Unterstützung bestärkt ihre Eigeninitiative, führt sie aus der Abhängigkeit und wird so zum Schlüssel für eine nachhaltige und gesunde gesamtgesellschaftliche Entwicklung. Wir können Generationen von Frauen eine handfeste Zukunftsperspektive für sich selbst und ihre Familien ermöglichen.

Vision

Unsere Vision ist eine Welt, in der jede Frau die Möglichkeit hat, ein selbstbestimmtes, sicheres und gutes Leben zu führen, egal in welchem Land sie geboren wurde.

Mission

nuruWomen schlägt eine Brücke zwischen Äthiopien und Deutschland, um gemeinsam und auf Augenhöhe die Chancengleichheit für Frauen in den Bereichen Bildung, finanzielle Selbstbestimmung und Gesundheit zu etablieren – weil uns mehr verbindet, als uns trennt.

Selbstbild

nuruWomen ist ein Verein für die Selbstermächtigung von Frauen. Im Fokus steht der Support von Frauen in Form einer Starthilfe zum Ausschöpfen des eigenen Potenzials. Denn eines ist für uns ganz klar: Egal, ob eine Frau in Deutschland oder Äthiopien lebt, wir alle wünschen uns ein gutes, sicheres, selbstbestimmtes Leben.

Die Projekte

Gleichberechtigte Chancen sollten kein Zufall sein. Doch nach wie vor bestimmt der eigene Geburtsort darüber, welche Perspektiven Frauen für ihr Leben und das ihrer Familien haben, auch in Äthiopien. Mit unseren Projekten schaffen wir ein Gegengewicht zu diesen strukturellen Benachteiligungen.

Wir stärken Frauen darin, ihr Einkommen selbst zu erwirtschaften, Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen und ihre Familien langfristig zu unterstützen. Dabei steht für uns stets ihre Selbstermächtigung im Mittelpunkt: Wir geben Starthilfe, teilen Wissen und schaffen Zugänge, die Frauen gestalten ihren Weg selbst.

Neben der wirtschaftlichen Stärkung leisten wir auch Nothilfe, wenn Krisen den Alltag zur Existenzfrage machen. Zuletzt in der von Konflikten betroffenen Region Tigray. Denn Sicherheit und Stabilität sind die Grundlage dafür, dass Entwicklung gelingen kann.

Seit 2022 setzen wir zudem einen starken Fokus auf die Mutter-Kind-Gesundheit im ländlichen Äthiopien. Ein sicherer Start ins Leben und eine verlässliche Versorgung für Schwangere und Neugeborene sind entscheidend dafür, dass Kinder wachsen, lernen und später eigene Chancen nutzen können.

Frauen stärken heißt Gemeinschaften stärken – heute und für kommende Generationen.

→ Blick auf die
grüne Hügellandschaft
in Ankober





Unsere Mikro-kredite im Wandel

Neue Wege zur Selbstständigkeit

In Äthiopien stehen viele Frauen vor der Herausforderung, ihr Einkommen selbstständig zu sichern und damit auch die Zukunft ihrer Familien. Mit unserem Mikrokreditprojekt schaffen wir seit 2018 genau dafür neue Wege: Frauen erhalten ein Startkapital, um ihre eigenen Ideen in nachhaltige Existenzen zu verwandeln und langfristig wirtschaftlich unabhängig zu werden. Mehr als 1.000 Frauen konnten so bereits ihre Lebenssituation verbessern, ihre Kinder zur Schule schicken und lokale Gemeinschaften stärken. Für uns sind Mikrokredite weit mehr als ein rein wirtschaftliches Mittel. Sie sind eine Starthilfe zur Selbstermächtigung von Frauen in Äthiopien und stärken zugleich ganze Gemeinschaften.

κ Teilnehmerinnen während einer Schulung zur Geschäftsführung.

In diesem Jahr sahen wir uns mit einer neuen Realität konfrontiert. Neue Vorgaben der äthiopischen Regierung schränkten die Umsetzung der klassischen Mikrokreditstrukturen zunehmend ein. Auf regionaler Ebene wurde die Mikrokreditfinanzierung stärker reguliert, was zu Verzögerungen und Unsicherheiten führte. Besonders die Bildung und Mobilisierung unserer Spargruppen wurde dadurch erschwert. Die staatliche Unterstützung richtete sich stattdessen zunehmend auf formal registrierte Kleinstunternehmen, mit dem Ziel, Mikrokreditflüsse staatlich gezielter zu kontrollieren. Die bisherige Struktur von Mikrokrediten basierte über viele Jahre hinweg auf informellen und solidarisch organisierten Strukturen und wurde lange Zeit auch von den lokalen Behörden unterstützt. Die Rückzahlungen der Mikrokredite stützten sich hier auf gemeinschaftliche Verantwortung. Das Modell etablierte sich deshalb besonders erfolgreich in abgelegenen ländlichen Regionen Äthiopiens, da eine formale Registrierung der Geschäftsideen nicht erforderlich war. Dies schützte unsere Teilnehmerinnen lange vor großen bürokratischen Hürden. Um auf diese neuen politischen Entwicklungen bestmöglich zu reagieren und unsere Unterstützung nicht zu unterbrechen, haben wir gemeinsam mit unseren lokalen Partnern ein alternatives Fördermodell entwickelt und auf unser Projektvorhaben in 2024 angepasst. Den Vorgaben der äthiopischen Regierung entsprechend haben wir die sogenannten Micro and Small Enterprises (MSEs) eingeführt. Dabei handelt es sich um die genannten formal registrierten Kleinstunternehmen. Mit dem neuen Modell stehen nun kleine, themenspezifische Unternehmensgründungen im Mittelpunkt. Die Frauen gründen offiziell anerkannte Kleinstunternehmen, erhalten ein eigenes Bankkonto und werden intensiv bei der praktischen Umsetzung ihrer Geschäftsidee begleitet. Anders als im klassischen Mikrokreditmodell werden im Zuge der MSEs keine Spargruppen mehr gebildet. Die Rückzahlungen der vergebenen Mittel erfolgen direkt an unsere lokalen Partner, die die Rückzahlungen verwalten und gezielt in neue MSEs reinvestieren. So stellen wir sicher, dass die Gelder stets im Umlauf bleiben und möglichst viele Frauen erreichen, auch ohne die klassischen Spargruppen.

Unser Fokus liegt also weiterhin wie bisher auf der Selbstermächtigung der Frauen, ihrer wirtschaftlichen Eigenverantwortung und nachhaltiger Stabilisierung.

Insgesamt konnten wir in diesem Jahr unter diesen neuen Rahmenbedingungen 145 Frauen in verschiedenen unternehmerischen Bereichen begleiten. Hierzu zählen Viehzucht, Kleintierhaltung, Friseurhandwerk, Handel mit landwirtschaftlichen Produkten und einfache Dienstleistungen. In mehreren fünftägigen Schulungen erhielten die Teilnehmerinnen fundiertes Wissen über Buchführung, Geschäftsplanung, rechtliche Grundlagen sowie branchenspezifische Inhalte. Zum Beispiel zu Themen der artgerechten Tierhaltung, zur Preisgestaltung oder zur Kundenkommunikation. Anschließend wurden die ersten MSEs gegründet. Unter anderem entstanden eine Gruppe von 40 Schaf- und Ziegenzüchterinnen, mehrere Hühnerzuchtbetriebe mit insgesamt rund 2.000 Hühnern sowie ein Friseursalon. Alle Unternehmen wurden offiziell registriert, mit einem eigenen Bankkonto ausgestattet und mit notwendigen Materialien, Werbemitteln und einfacher Büroausstattung versorgt. Insgesamt investierten wir für das MSE-Programm in 2024 rund 4,67 Millionen äthiopische Birr, das entspricht etwa 35.958 Euro¹ (Stand Mai 2025).

Da der Aufbau dieser neuen Strukturen zusätzliche Planung, Schulungen und Abstimmung erforderte, verlief der Projektstart im Jahr 2024 langsamer als ursprünglich geplant. Für 2025 planen wir, das MSE-Modell weiter auszubauen, erste Erfahrungswerte zu nutzen und zusätzliche Frauen in das Programm aufzunehmen. Perspektivisch prüfen wir zudem, ob sich der Ansatz auch auf andere Regionen übertragen lässt. Auch wenn sich die Rahmenbedingungen verändert haben, bleiben Zielsetzung und Haltung unseres Projekts unverändert. Dass wir unser Projekt erfolgreich weiterentwickeln und an der Seite der Frauen fortsetzen können, bestärkt uns in unserer Arbeit und wäre ohne die kontinuierliche Unterstützung unserer Spender*innen nicht möglich.

¹ Eine detaillierte Aufschlüsselung der Projektausgaben findet sich im Finanzteil.

Ein neuer Weg für Askale

Wir möchten euch Askale Gashaw Bekele vorstellen. Sie ist 24 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann und ihrem einjährigen Kind im Dorf Gorobella in der Region Ankober. 2024 hat sie erfolgreich an unserem MSE-Projekt teilgenommen.

Ihr Weg war kein leichter. Nach dem Schulabschluss begann sie ein Studium an der Debre-Markos-Universität, musste dieses jedoch aus finanziellen Gründen abbrechen. Eine der schwersten Entscheidungen ihres Lebens, wie sie erzählt. Zurück in ihrem Heimatort heiratete sie bald und wurde Mutter.

Um ihre Familie zu unterstützen, nahm Askale verschiedene Gelegenheitsarbeiten an. Für lange, körperlich anstrengende Arbeit erhielt sie kaum 150 Birr pro Tag (etwa 0,85 Euro). Zu wenig, um ein stabiles Einkommen aufzubauen.

Durch die Teilnahme an unserem MSE-Projekt erhielt sie schließlich eine neue Perspektive. Mit unserer Unterstützung konnte Askale ein kleines Geflügelgeschäft aufbauen. Sie erhielt dafür zunächst 50 Hühner und eine Schulung in Geflügelhaltung. Anfangs war sie unsicher, ob dieser Weg der richtige für sie sei. Doch mit dem neuen Wissen lernte sie schnell, wie sie die Tiere richtig

„Auch wenn ein Weg sich schließt, öffnet sich ein anderer.“

füttert, schützt und pflegt. Mit Erfolg: Heute sammelt Askale täglich bis zu 23 Eier, die sie auf dem Markt verkauft. Pro Woche verdient sie rund 1.800 bis 2.000 Birr (etwa zehn bis elf Euro). Ein stabiles Einkommen, das ihr Sicherheit gibt. Zusätzlich konnte sie bereits 20 Hühner verkaufen und damit fast 20.000 Birr einnehmen, die sie direkt wieder in ihr kleines Geschäft investierte.

Was als Starthilfe von nuruWomen e.V. begann, hat Askales Leben grundlegend verändert. Heute kann sie selbstständig für ihre Familie sorgen, ihrem Kind eine Zukunft bieten und wieder Pläne schmieden. Sie möchte ihr Geflügelgeschäft weiter ausbauen, den Stall vergrößern und mehr Legehennen anschaffen.

An andere junge Menschen richtet sie eine klare Botschaft: Nicht aufgeben.

„Auch wenn ein Weg sich schließt, öffnet sich ein anderer“, sagt sie. Mit Entschlossenheit und Unterstützung, davon ist sie überzeugt, lässt sich jedes Leben verändern.

→ Askale, Teilnehmerin unseres MSE-Projekts, verkauft Eier aus ihrer eigenen Hühnerzucht



Mütter stärken, Leben schützen



« Hebamme bei einer Routineuntersuchung im Gesundheitszentrum Arbgebey

Im zweiten Jahr unseres jüngsten Projekts zur Förderung der Gesundheitsversorgung von Müttern und Neugeborenen in der Amhara-Region hat sich das Gesundheitszentrum Arbgebeya zu einer geschätzten Anlaufstelle entwickelt. Immer mehr Frauen kommen hierher, um Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und in sicherer Umgebung zu entbinden.

In Äthiopien bringen viele Frauen ihre Kinder noch immer ohne medizinische Begleitung zur Welt. Lange Wege, mangelnde Hygiene und fehlende Aufklärung führen dazu, dass Komplikationen oft zu spät erkannt werden. Die Müttersterblichkeit ist nach wie vor erschreckend hoch im globalen Vergleich. Gemeinsam arbeiten wir deshalb daran, Müttern Zugang zu Wissen, medizinischer Betreuung und einer sicheren Umgebung für die Entbindung zu ermöglichen.

2024 konnten wir in sechs Gemeinden rund um das Gesundheitszentrum Arbgebeya über 1.000 Frauen erreichen. 786 von ihnen nahmen an Vorsorgeuntersuchungen im Gesundheitszentrum teil, 311 weitere Frauen erhielten Beratung in umliegenden Gesundheitsstationen. Zudem konnten wir 89 Frauengruppenleiterinnen zu Multiplikatorinnen ausbilden. Sie sprechen in ihren Gemeinden über Themen wie Geburtsvorbereitung, Ernährung und Hygiene. Zusätzlich wurden 17 Gesundheitskräfte weitergebildet, um die Versorgungsstrukturen im Gesundheitszentrum nachhaltig zu stärken.



« Geborgenheit nach der Geburt. Eine Mutter hält ihr Neugeborenes in den Armen.

Neben den Schulungen konnten auch wichtige infrastrukturelle Maßnahmen umgesetzt werden. Das Mütter-Wartezimmer im Gesundheitszentrum wurde vollständig renoviert und mit neuen Betten, Matratzen und Solarlichtern ausgestattet. Es bietet nun einen sauberen und sicheren Ort für werdende Mütter, die oft Tage vor der Geburt anreisen müssen. Außerdem wurde der Bau eines Wassersystems abgeschlossen, das das Zentrum künftig dauerhaft mit sauberem Wasser versorgt – ein echter Gewinn für Hygiene und medizinische Versorgung vor Ort.

Trotz der angespannten Sicherheitslage und hoher Inflation konnten wir das Mutter-Kind-Gesundheitsprojekt erfolgreich ausbauen. Viele Aktivitäten wurden den politischen Gegebenheiten flexibel angepasst. Kleinere Gruppentreffen und Radiosendungen halfen uns dabei, auch entlegene Gemeinden zu erreichen und die Bevölkerung weiter über Themen der Müttergesundheit zu informieren. Über lokale Radiosender konnten wichtige Inhalte zu Vorsorge, Hygiene und Ernährung ausgestrahlt werden. Ein wirksamer Weg, um auch Menschen ohne Zugang zu schriftlichen Informationen zu erreichen.

Das zweite Projektjahr hat gezeigt, dass Veränderung Zeit, Vertrauen und Zusammenarbeit braucht. Mit jeder geschulten Frau, jedem verbesserten Raum und jeder sicheren Geburt wächst die Wirkung unseres Projekts. 2025 möchten wir den Fokus auf weitere Trainings für Gesundheitskräfte legen und noch mehr Frauen in abgelegenen Gebieten erreichen, für eine Zukunft, in der Schwangerschaft und Geburt kein Risiko mehr sind.

Nothilfe in Tigray

Zwischen Trauma und Neubeginn

Unsere Nothilfe für Opfer von geschlechtsspezifischer und sexueller Gewalt in der Krisenregion Tigray bleibt auch vier Jahre nach dem Ausbruch des bewaffneten Konflikts ein Balanceakt zwischen Hoffnung und der Bewältigung traumatischer Erlebnisse. Sexualisierte Gewalt wird auch in Tigray systematisch als Waffe eingesetzt, mit dem Ziel, Frauen und ganze Gemeinschaften zu brechen. Leider haben die Risiken geschlechtsspezifischer und sexueller Gewalt unter Binnenvertriebenen 2024 weiterhin zugenommen, verschärft durch den eingeschränkten Zugang zu Gesundheitsversorgung, Schutzräumen und grundlegenden Dienstleistungen. Zahlreiche Frauen und Mädchen leben bis heute mit den Folgen von sexueller Gewalt, Vertreibung und Verlust. Seit Beginn unserer Nothilfe begleiten wir sie deshalb dabei, ihre Sicherheit und Selbstbestimmung Schritt für Schritt zurückzugewinnen.

Im Jahr 2024 lag der Schwerpunkt unserer Arbeit darauf, bestehende Maßnahmen zu sichern und gleichzeitig neue Angebote zu schaffen. In mehreren Städten unserer Projektregion erhielten Frauen und Mädchen, die sexualisierte Gewalt erlebt hatten, psychosoziale und medizinische Unterstützung. In speziell eingerichteten Beratungszentren können sie über das Erlebte sprechen, rechtliche Hilfe in Anspruch nehmen und neue Perspektiven für ihr Leben entwickeln. Insgesamt konnten 2024 über 2.000 Frauen und Mädchen direkt unterstützt und viele weitere durch Aufklärungsmaßnahmen erreicht werden. Viele von ihnen berichteten, dass ihnen die Unterstützung erstmals seit Langem wieder ein Gefühl von Sicherheit vermittelte.

Zugleich wurde die Sensibilisierungsarbeit in den Gemeinden weiter ausgebaut, um geschlechtsspezifischer Gewalt nachhaltig vorzubeugen. In Workshops, Hausbesuchen und Dialogveranstaltungen wurde offen über Geschlechterrollen, Gleichberechtigung und Schutzmechanismen gesprochen. Auch 68 Männer und Jungen nahmen daran teil, ein wichtiges Zeichen dafür, dass unsere Nothilfe wirkt.



◀ Ein Dorf mit Rundhütten in der Region Tigray.

Neben der akuten Unterstützung stand 2024 zunehmend der Wiederaufbau lokaler Strukturen im Fokus unserer Arbeit, denn echte Veränderung entsteht nur dort, wo Wissen und Verantwortung nachhaltig wachsen können. So wurden beispielsweise 22 weitere Mitarbeitende der Beratungszentren zu Themen wie Fallmanagement, psychologischer Ersthilfe und rechtlicher Beratung geschult, um Frauen und Mädchen vor Ort professionell zu begleiten. In mehreren Gemeinden entstanden außerdem Selbsthilfegruppen und Dialogräume, in denen über Gewaltprävention, Schutz und Rechte gesprochen wurde.

Auch in den Schulen zeigt sich, wie konkrete Maßnahmen Wirkung entfalten können. Durch die Bereitstellung von Hygieneartikeln wie beispielsweise Binden können Mädchen regelmäßig am Unterricht teilnehmen. Diese Maßnahme sichert nicht nur Bildung, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen der Mädchen.

Trotz der ungewissen Lage in Tigray wächst mit jeder Frau, die den Mut findet, weiterzugehen, auch unsere Motivation, mit nuruWomen e.V. die Nothilfe in Tigray weiterhin aktiv zu begleiten. Ihre Stärke, ihr Zusammenhalt und ihr offenes Wort sind zu einem Symbol des Neubeginns geworden und zu einem Zeichen dafür, dass Hilfe dann am wirksamsten ist, wenn sie Hoffnung in Handlung verwandelt.

Eine starke Stimme für Mütter

Wissenstransfer, Austausch und Sichtbarkeit sind feste Säulen unserer Arbeit bei nuruWomen e.V. Denn echte Veränderung braucht Wissen und Menschen, die es weitertragen. Mit unserer Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit haben wir in diesem Jahr den Fokus auf die Stärkung der Frauengesundheit gelegt, um zu zeigen, wie wichtig Unterstützung und Fürsorge rund um Schwangerschaft und Geburt sind.

Eine, die dieses Thema wie kaum eine andere verkörpert, ist unsere neue Botschafterin Kerstin Lüking. Seit über 25 Jahren begleitet sie als Hebamme, Autorin und Mutter von sieben Kindern Frauen auf ihrem Weg vor und nach der Geburt. Mit ihrer Erfahrung und ihrer klaren Stimme für Mütter teilt sie unsere Überzeugung, dass Wissen Leben rettet und Gemeinschaften stärkt. Vor ihrer Babypause sprach Sara mit ihr darüber, was wir von traditionellen Wochenbettkulturen lernen können und warum gegenseitige Fürsorge auch in Deutschland wieder mehr Raum braucht.

Wie stehst du zur Tradition in Äthiopien, dass die Mütter und Schwiegermütter der Gebärenden, diese in den ersten Wochen nach der Geburt rundum versorgen?

Ich bin sehr dafür, dass diese Tradition auch bei uns wieder mehr beherzigt wird. Ich erlebe Frauen anderer Nationen oft kraftvoller nach ihrem Wochenbett. Nur selten erlebe ich bei diesen Frauen auch schwere Brustentzündungen und Milchstaus. Ich gehe schwer davon aus, dass es mit der besseren Versorgung der Mutter zusammenhängt.

Bei uns in Deutschland vereinsamen häufig die Frauen im Wochenbett und in der Zeit danach. Das ist sehr bedenklich, da wir doch sehr viele Frauen mit Depressionen nach einer Geburt erleben, was sicherlich durch eine bessere Entlastung verhindert, bzw. verringert werden könnte.

Natürlich weiß ich auch um die Konflikte, die in einem familiären Umfeld auftreten können. Dennoch: Im Fall einer Geburt ist die Familie oft goldwert.

War das früher einmal in unseren Kulturkreisen ähnlich?

Auf jeden Fall! Erst mit der Trennung und dem Wegzug von Familienangehörigen, was meist durch die Arbeit bedingt war und ist, ist diese Problematik entstanden. Heute finden die Frauen oft „Ersatzfamilien“ in den sozialen Netzwerken. Das ist in vielen Fällen dann die Verbindung zur Außenwelt. An dem, was Influencerinnen raten und empfehlen wird sich heute orientiert und nicht mehr an Erfahrungen der älteren Generation, die einen selbst großgezogen hat. Natürlich sind diese Empfehlungen auch nicht immer auf dem neuesten Stand, aber immerhin hat man das Gespräch innerhalb der eigenen Familie gesucht und hat erfahren, wie man selbst großgezogen wurde. Das ist ja auch nicht immer schlecht, etwas über die eigenen Babyjahre zu hören. Es ist ein Wissen über einen selbst, was irgendwann verloren geht, wenn die eigenen Eltern irgendwann versterben.

Wie sieht das ideale Wochenbett aus?

Für ein schönes Wochenbett sollte auf jeden Fall Zeit in eine gute Vorbereitung gesteckt werden. Wir kennen das ja alle: auf die Geburt fiebern wir hin. Die Klinik-Tasche, Kinderzimmer-Deko, Baby-Kleidung ... alles wird akribisch geplant und findet mit einem Baby-Shower einen krönenden Abschluss! Und dann? Auf das, was danach kommt, sind die meisten Eltern nicht richtig vorbereitet.

Ich empfehle daher: das Schlafzimmer im Vorfeld entrümpeln und schön herrichten. Eine schnuckelige Wochenbett-Stube kann entstehen, in der sich die Mutter gerne für ein paar Tage zurückziehen kann.

« Sara Nuru, Kerstin Lüking und Sali Nuru beim gemeinsamen Austausch in unserem Büro in Berlin

Im zweiten Schritt darf der Kühl- und Gefrierschrank mit leckeren Dingen gefüllt werden, die die Tage nach der Geburt einen Großeinkauf unnötig machen. Ich empfehle immer das Vorkochen von Suppen, Brühen, Eintöpfen. Sie spenden Kraft und füllen die „Körpersäfte“ nach der Geburt auf. Wöchnerinnen sind leider nur bedingt hungrig, so dass sie immer wieder ans Essen erinnert werden sollten. Dazu kann man auch einen Catering-Service im Freundes- und Familienkreis aktivieren, der abwechselnd für die junge Familie kochen können, was in meinen Augen ein sehr schönes und sinnvolles Geburtsgeschenk ist.

Schritt drei ist die Organisation des Wochenbettes durch einen „Manager“! In der Regel übernehmen diese Funktion die Väter oder Co-Mütter und entscheiden über Besuch und Ruhezeiten für Mutter und Kind.

Es gibt eine alte Wochenbett-Hebammen-Regel: Sieben Tage im Bett, sieben Tage auf dem Bett und sieben Tage ums Bett herum! So kann die Mutter wenigstens einigermaßen wieder zu Kräften kommen. Wenn wir unsere (nichtvorhandene) Wochenbett-Kultur mit anderen Nationen vergleichen, finden wir häufig die Empfehlung von 40 Tagen, die die Mutter an Schonzeit nach einer Geburt bekommt. Wir dürfen also gerne auch mal über unseren Tellerrand schauen und uns von anderen Kulturen bereichern lassen.

Woran mangelt es bei uns am meisten: Selbstfürsorge oder Unterstützung?

Ich sage klar: Es mangelt an beidem. Mütter stellen sich immer als letzte Person in der Schlange an. Mich macht das leider so langsam rasend! Wir reden doch jetzt schon sehr viel in den Medien darüber. Frauen werden lauter, sie wollen, dass sich etwas ändert. Fakt ist: Sie kommen nur schlecht in die Umsetzung. Immer wieder knicken sie ein und verfallen in alte Strukturen. Nicht selten höre ich: „Na gut, ich mache es. Irgendeiner muss es ja machen!“ Ganz ehrlich, so kommen wir nicht vorwärts. Die Zeit, die wir in andere investieren, können wir auch uns selbst zugutekommen lassen. Ich ermutige meine Frauen, sich Zeitinseln für den Sport, für Erholung, für Spaziergänge und auch für das digitale Detoxing einzuplanen. Denn Herzchen sollten wir uns immer noch zuerst selbst vergeben, damit wir unsere statistisch erwarteten 84 Frauenjahre in voller Gesundheit genießen können.





Mit jeder verkauften Flasche des nuruWomen e.V. Chardonnays fließt ein Teil des Erlöses direkt in unsere Projekte in Äthiopien.

← Das Etikett des nuruWomen Chardonnay schmückt das amharische Wort für „Frau“.



→ Sara Nuru, Juliane Eller und Sali Nuru beim Launch des nuruWomen Chardonnay im September 2024.

nuruWomen × JUWEL Weine

Zusammen. Sozial. Stark.

Starke Partnerschaften helfen uns, unsere Vision Wirklichkeit werden zu lassen: eine Welt, in der jede Frau ein selbstbestimmtes, sicheres und gutes Leben führen kann, unabhängig davon, wo sie geboren wurde oder lebt. Unsere Partnerschaften entstehen dort, wo unternehmerisches Denken auf soziale Verantwortung trifft und Menschen bereit sind, ihre Ressourcen zu teilen, um gemeinsam Veränderung zu gestalten.

Mit JUWEL Weine und Gründerin Juliane Eller haben wir 2024 eine Partnerin gewonnen, die genau diese Vision lebt. Uns verbindet der Glaube an die Kraft des bewussten Handelns und daran, was möglich wird, wenn Frauen einander stärken.

Juliane Eller gründete JUWEL Weine im Jahr 2013, nachdem sie mit nur 23 Jahren das elterliche Weingut in Rheinhessen übernahm. Als junge Unternehmerin steht sie für eine neue Generation von Winzer:innen, die Unabhängigkeit, Vision und Mut in einer nach wie vor männerdominierten Branche verkörpern. Ihr Weg zeigt, was Frauen erreichen können, wenn sie ihren Überzeugungen folgen und Verantwortung übernehmen.

Mit dem Bewusstsein, dass Qualität und Verantwortung untrennbar zusammengehören, hat Juliane ihr Weingut neu ausgerichtet. JUWEL Weine steht heute nicht nur für kompromisslose Qualität, sondern auch für einen innovativen und nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen unserer Welt.

Aus dieser Haltung heraus kreierten wir im Sommer 2024 den nuruWomen Chardonnay. Ein Wein, der Handwerk, Haltung und Hoffnung verbindet. Er steht für Genuss mit Tiefe und für die Idee, dass wirtschaftlicher Erfolg und gesellschaftliche Verantwortung sich gegenseitig verstärken.

Vom ersten Konzept bis zur fertigen Flasche begleiteten uns dieselben Fragen, die auch unsere Arbeit in Äthiopien leiten: Wie kann Wertschöpfung nachhaltig wirken? Wie können Frauen sichtbar, selbstbestimmt und wirtschaftlich unabhängig werden? Und wie lässt sich Solidarität über Branchen und Kontinente hinweg leben?

Am 14. September 2024 launchten wir den nuruWomen Chardonnay offiziell. Mit jeder verkauften Flasche fließen die Erlöse nun direkt in unsere Projekte in Äthiopien. Denn auch dort nehmen Frauen durch Bildung, Gesundheitsaufklärung und den Aufbau eigener Unternehmen ihre Zukunft selbst in die Hand.

Unsere Partnerschaft zeigt, was entstehen kann, wenn Frauen gemeinsam Verantwortung übernehmen. Gemeinsam mit JUWEL Weine tragen wir weiter, was uns antreibt: Mut, Verantwortung und die Vision einer Welt, in der jede Frau die Chance hat, ihr Leben selbst zu gestalten. Wenn du den nuruWomen Chardonnay näher kennenlernen oder sogar probieren möchtest, findest du weitere Informationen dazu auf unserer Website unter dem Reiter „Kooperationen“ auf www.nuruwomen.org.

FINANZEN 2024

	ideeller Bereich	wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb	Gesamt
EINNAHMEN 2024			
Echte Mitgliederbeiträge	61.848,96 €		61.848,96 €
Spenden/Zuwendungen	105.545,86 €		105.545,86 €
Preisgeld/Förderungen	0 €		0 €
Einnahmen aus Umsatzerlösen 19%		17.815,13 €	17.815,13 €
Umsatzsteuer laufendes Jahr		3.384,87 €	3.384,87 €
Umsatzsteuer Vorjahre		0 €	0 €
Gesamt	167.394,82 €	21.200,00 €	188.594,82 €

EINNAHMEN

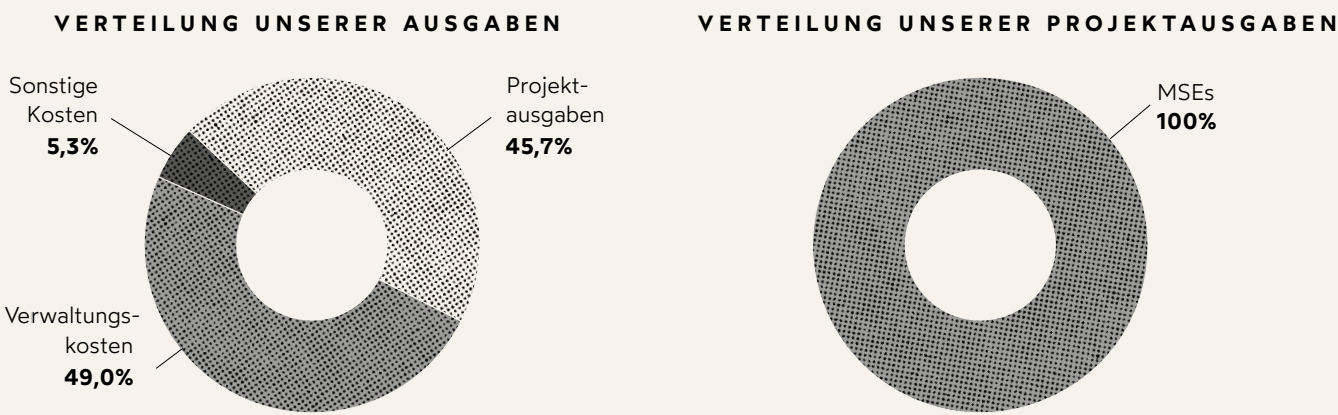
Seit 2022 kooperieren wir im Rahmen eines Sponsoringvertrags mit nuruCoffee. Unter dem Punkt *Einnahmen aus Umsatzerlösen 19%* findet sich daher der Betrag aus den Gewinnen von nuruCoffee in 2024 von 17.815,13 €. Dieser ergibt sich nach Abzug der Umsatzsteuer. Der Betrag fließt vollständig in unsere Arbeit für Frauen in Äthiopien ein.

	ideeller Bereich	wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb	Gesamt
AUSGABEN 2024			
Projektausgaben*	53.177,00 €		53.177,00 €
Verwaltungskosten	57.080,09 €		57.080,09 €
Sonstige Kosten wie z.B. Werbekosten	6.208,50 €		6.208,50 €
Reisekosten	0 €		0 €
Hilfsstoffe		0 €	0 €
Abziehbare Vorsteuer		0 €	0 €
Gesamt	116.465,59 €	0 €	116.465,59 €
Überschuss			72.129,23 €

*** Die geringeren Projektausgaben 2024 resultieren aus einer zeitversetzten Mittelverwendung. 2025 wurden über 147.000 € projektbezogen eingesetzt.**

AUSGABEN

2024 fielen unsere Verwaltungskosten im Verhältnis zu den Projektausgaben höher aus, da wir uns in einer Phase intensiver Planung und Umstrukturierung befanden und entsprechend weniger Mittel in laufende Projekte geflossen sind. Die Verwaltungsaufwendungen, wie zum Beispiel Personalkosten, blieben jedoch konstant, auch um die Projekte strategisch voranzutreiben. So konnten wir sicherstellen, dass unsere Strukturen bestehen bleiben und wir 2025 unmittelbar und wirksam handeln konnten.



Der höhere Verwaltungsanteil resultiert aus reduzierten Projektausgaben 2024. 2025 flossen über 147.000 € in die Projektarbeit.

ERLÄUTERUNG ZU UNSEREN PROJEKTAUSGABEN 2024

In 2024 haben wir vorerst keine neuen Mittel in unser Mutter-Kind-Gesundheitsprojekt sowie die Nothilfe in Tigray gesteckt. Dafür waren zwei strategische Überlegungen entscheidend. Zum einen wurden beide neuen Projektphasen bereits Ende 2023 gestartet und liefen bis Mitte 2024 weiter. Die vorangegangenen Auszahlungen waren daher ausreichend, um alle geplanten Maßnahmen in 2024 vollständig abzudecken, sodass keine zusätzlichen Mittel zwingend notwendig waren.

Gleichzeitig wurden wir mit der kurzfristigen, aber weitreichenden Veränderung in unserem Mikrokredit Projekt konfrontiert. Die neuen staatlichen Vorgaben in Äthiopien machten eine sorgfältige Neubewertung unserer Arbeit erforderlich. Die bestehende finanzielle Absicherung unserer anderen Projekte verschaffte uns hier genau den Spielraum, den wir brauchten, um Bedarfe, Risiken und politische Rahmenbedingungen gründlich zu prüfen, bevor wir weitere Mittel einsetzen. So konnten wir Stabilität gewährleisten und sicherstellen, dass Gelder weiterhin langfristig wirksam eingesetzt werden.

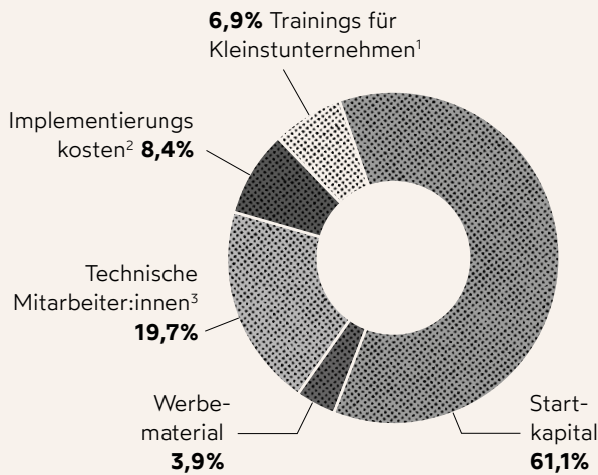
Diese vorausschauende Planung hat sich ausgezahlt: Anfang 2025 konnten wir schließlich direkt über 147.000 € in unsere Projekte investieren. Zielgerichtet dort, wo sie die größte Wirkung entfalten.

UNSER MSE-PROJEKT IN 2024

Im Jahr 2024 unterstützte nuruWomen e.V. ausschließlich die Einführung der neuen Kleinstunternehmen (MSEs) in Ankober. Insgesamt wurden 145 Frauen durch Schulungen in Geschäftsplanung, Buchhaltung und berufsspezifischen Fähigkeiten auf die Gründung von 15 Kleinstunternehmen vorbereitet. Für die Anschubfinanzierung, die technische Begleitung sowie die Bereitstellung von Material und Ausstattung wurden 35.958 Euro eingesetzt.

Die Umsetzung erfolgte erneut durch unseren langjährigen Implementierungspartner, die Stiftung Menschen für Menschen, deren Fachkräfte die Teilnehmer:innen vor Ort beraten, schulen und bei der Umsetzung begleiten. Die etablierte Stiftung blickt auf über vier Jahrzehnte erfolgreicher Projektarbeit in Äthiopien zurück und unterstützt nuruWomen e.V. bei der erfolgreichen Umsetzung unserer Projektvorhaben. Die Zusammenarbeit ermöglicht es uns, auf bewährte Strukturen zurückzugreifen und gleichzeitig vom umfassenden Know-how von Menschen für Menschen zu lernen. Dadurch gewinnen wir weiterhin an Handlungskompetenz und Professionalität. Die im Rahmen der Projektarbeit entstehenden Kosten tragen wir vollständig. Durch die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit konnten wir die von der Regierung geforderte Umstrukturierung im Mikrokreditbereich verantwortungsvoll gestalten und weiterhin zur wirtschaftlichen Stärkung von Frauen in der Region beitragen.

AUFSCHLÜSSELUNG DER PROJEKTKOSTEN FÜR UNSER MSE-PROJEKT



MSE-PROJEKTKOSTEN 2024	
Training für Kleinstunternehmen (MSE)	2.495,00 €
Startkapital	21.957,00 €
Werbematerial	1.415,00 €
Technische Mitarbeiter:innen vor Ort	7.089,00 €
Implementierungskosten	3.003,00 €
Gesamte Projektkosten	35.958,00 €
Beantragter Betrag 2024	53.177,00 €
	(Differenz 20.197,00 €) ⁴

1 Trainings für Kleinstunternehmen bezeichnet die Schulungen, die Frauen auf die Gründung und Führung eines Micro and Small Enterprise (MSE) vorbereiten. Die Trainings vermitteln grundlegende Kenntnisse in Geschäftsplanung, Buchführung und Organisation sowie berufsspezifische Fähigkeiten für das jeweilige Gewerbe (z. B. Hühner-, Schaf- und Ziegenzucht oder Friseurhandwerk). Sie bilden die Voraussetzung dafür, dass die Teilnehmer:innen ihr Kleinstunternehmen selbstständig und nachhaltig führen können.

2 Um eine nachhaltige Projektarbeit zu gewährleisten, arbeiten wir mit der renommierten Stiftung Menschen für Menschen zusammen. Die Zusammenarbeit ermöglicht es uns, auf die professionelle Strukturen der Stiftung vor Ort zurückzugreifen und von ihrem reichen Erfahrungsschatz zu lernen. Entstehende Implementierungskosten trägt nuruWomen e.V.

3 Für die Umsetzung unserer Projekte sind technische Mitarbeiter:innen wie z.B. Sozialarbeiter:innen vor Ort essentiell. Sie leisten regelmäßige Aufklärungsarbeit in der Region und stehen den Frauen während des Umsetzungszeitraums bei allen Fragen und Anliegen zur Seite, beraten und schulen sie. Um regionale Strukturen zu fördern, engagieren wir lokale Mitarbeiter:innen, die mit der Sprache und den kulturellen Gegebenheiten in Ankober vertraut sind. Die faire Bezahlung aller Mitarbeitenden gehört zu unserem Selbstverständnis.

4 Die Differenz zwischen dem geplanten Betrag (53.177 €) und den tatsächlichen Ausgaben (35.958 €) ergibt sich aus den starken Wechselkursschwankungen. Aufgrund der anhaltenden Inflation in Äthiopien verändert sich der Birr-Euro-Kurs teilweise drastisch, sodass einzelne Maßnahmen 2024 deutlich günstiger waren als ursprünglich kalkuliert. Die nicht eingesetzten Mittel standen 2025 vollständig zur Verfügung und wurden im Folgejahr satzungsgemäß eingesetzt.



Landschaft in Borena

Was bringt die Zukunft?

2025 wird das Jahr, in dem wir unsere Vision nach intensiver Umstrukturierung und Planung mit neuer Kraft umsetzen. Nach einem Jahr der Neuordnung und sorgfältiger Planung wollen wir unsere Projekte nicht nur wieder festigen, sondern mit neu gewonnenen Perspektiven weiterentwickeln. Die Grundlagen, die wir 2024 hierfür geschaffen haben, ermöglichen uns nun, wieder umfassende Mittel einzusetzen. Allein zu Jahresbeginn 2025 werden über 147.000,00 € in unsere Projekte fließen.

Ein zentraler Schwerpunkt wird dabei die Etablierung unseres neuen MSE-Ansatzes sein. Gleichzeitig unterstützen wir auch wieder klassische Mikrokredite. Die ersten Erfahrungen mit den neuen gesetzlichen Vorgaben zeigen, dass beide Ansätze parallel möglich sind und sich gegenseitig stärken können. Gemeinsam mit unseren Partner:innen vor Ort wollen wir 2025 noch mehr Frauen Zugang zu Kapital, Wissen und wirtschaftlicher Selbstbestimmung ermöglichen.

Auch im Bereich der Mutter-Kind-Gesundheit wollen wir weiter wachsen. Wir möchten noch mehr Frauen erreichen, ihre Gesundheitsversorgung stärken und zusätzliche Schulungen für Hebammen und Frauengruppenleiterinnen anbieten. Jede dieser Maßnahmen verbessert langfristig das Leben von Müttern und ihren Neugeborenen und legt die Grundlage für eine starke Zukunft.

Unsere Nothilfe in Tigray werden wir ebenfalls fortführen. Der Bedarf bleibt groß, und verlässliche Unterstützung ist entscheidend, um Frauen und Mädchen Stabilität und Schutz zu geben.

2025 soll ein Jahr werden, in dem unsere Projekte weiter zusammenwachsen, neue Synergien entstehen und unsere Arbeit an Tiefe gewinnt. Wir gehen mit geprüften Strukturen, klaren Prioritäten und starken Partner:innenschaften vor Ort in dieses neue Jahr. Gemeinsam mit unseren Unterstützer:innen wollen wir das Fundament stärken, auf dem Frauen in Äthiopien ihre Zukunft aufbauen können. Selbstbestimmt und gestärkt auf ihrem eigenen Weg.

→ Mikrokredit-
teilnehmerin
Immabeth Gethahun
in unserer
ehemaligen
Projektregion
Borena



2024 hat uns gezeigt, wie viel Kraft entsteht, wenn Menschen auch in Zeiten von Veränderung und Herausforderungen an eine gemeinsame Vision glauben.

In einem Jahr, in dem wir vieles neu ordnen und Strukturen überdenken mussten, habt ihr uns euer volles Vertrauen geschenkt. Ohne euch, unsere Spender:innen, Partner:innen, Freund:innen und Unterstützer:innen, wäre unsere Arbeit nicht das, was sie ist: wirksam, menschlich und voller Hoffnung.

Ob private Spenden, langfristige Kooperationen oder der tägliche Kaffeegenuss mit nuruCoffee. Jede Unterstützung hat dazu beigetragen, dass wir unsere Projekte weiterentwickeln, neu ausrichten und 2025 mit neuer Kraft umsetzen können. Ihr seid Teil eines Netzwerks, das Frauen in Äthiopien nachhaltig stärkt, echte Chancen schafft und neue Wege öffnet.

Unser besonderer Dank gilt auch unseren Partner:innen vor Ort und unserem großartigen Team, das mit Leidenschaft und Überzeugung für Gleichberechtigung einsteht. Eure Energie, euer Vertrauen und eure Ausdauer tragen unsere Arbeit von Deutschland bis nach Äthiopien und verändern Leben nachhaltig.

Ohne euch gäbe es kein „Wir“.
Danke, dass ihr daran glaubt, dass jede Frau die Chance auf ein selbstbestimmtes Leben verdient.
Danke, dass ihr uns durch ein Jahr des Übergangs begleitet habt.
Danke, dass ihr dazu beiträgt, dass unsere Vision Wirklichkeit wird.

Und wir gehen weiter – gemeinsam.
Denn je mehr Menschen sich für die Selbstermächtigung von Frauen einsetzen, desto stärker wird das, was uns verbindet.

**Für starke Frauen.
Für starke Gemeinschaften.
Für eine gerechtere Zukunft.**



**Danke, dass du mit uns
Veränderung möglich machst**



nuruWomen e.V. Swinemünder Straße 14 10435 Berlin

hello@nuruwomen.org www.nuruwomen.org St.-Nr. 27/673/54859F137

Bankverbindung: nuruWomen e.V. SozialBank IBAN: DE88 3702 0500 0001 8366 01 BIC: BFSWDE33XXX

Vereinsvorstand: Sali Nuru, Sara Nuru

Redaktion: Celina Ploenes Korrektorat: Rebecca Rössling

Fotos: Immo Fuchs Gestaltung: Ole Kaleschke