

# Frauen in Hessens Quartieren

## Stärken und Ressourcen

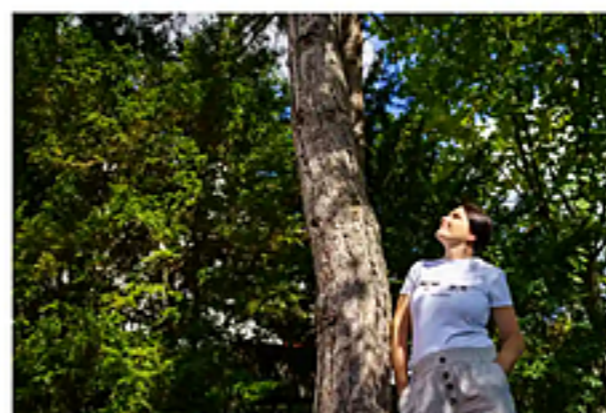
„Miteinander sein, nicht nebeneinander!“



„Der Schlüssel für jeden Menschen, stark zu sein in einer Krise, ist Selbstvertrauen, wenn man Hilfe braucht, (...) dass man wissen, wo kann ich nach Hilfe fragen. Das macht stark.“



„Um Krisen zu überstehen, ist – also ich denke mal – Familie ist sehr wichtig. Familie, Freunde, die braucht man in solchen Situationen.“



„Ich bin seit (...) bisschen weniger als einem Jahr alleinerziehende Mutter. (...) Wir waren vorher als vierköpfige Familie schon sehr vernetzt hier, aber ja, als alleinerziehende Mutter is' man da einfach nochmal mehr auf diese Netzwerke angewiesen und Unterstützung im Umfeld.“