



B.E.S.S.E.R.

Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und
erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung

HILDEGARDIS VEREIN



Das BESSER-Mentoring Dokumentation (2022-2025)

Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und
erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung

B.E.S.S.E.R. – Das Mentoring-Programm





Inhalt

Vorwort	3
1 Grundlagen	4
1.1 Menschen mit Behinderung als Gründer*innen	4
1.2 BESSER – das Projekt.....	5
1.3 Wissenschaftliche Begleitforschung	6
1.4 Der Hildegardis-Verein und seine Verbundpartner.....	7
2 Das BESSER-Mentoring-Programm	10
2.1 Einführung	10
2.2 Mentoring – ein Erfolgskonzept.....	10
2.3 Die Mentoring-Ziele	11
2.4 Das Tandem	11
2.5 Die zentralen Veranstaltungen	12
2.6 Der BESSER-Expert*innen-Lunch.....	13
2.7 Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	15
2.8 Die Mentoring-Timeline.....	16
3 Mentoring-Erfahrung der Teilnehmenden	16
3.1 Wege in die Selbständigkeit: Frauen mit Behinderung zwischen Chancen und Hürden	17
3.2 Mein Weg mit BESSER	20
3.3 Schönes handgemacht – kleine Welten	21
3.4 Mit Mentor und Mentorin den Blick auf die Zukunft gelenkt.....	22
3.5 Brief an meine Mentorin.....	24
3.6 Herausforderungen meistern: Tipps, wie du dich als behinderte*r Gründer*in gegen Widerstände und Herausforderungen durchsetzt	26
4 Auswertungen des Mentorings	32
4.1 Schlussfolgerung des Hildegardis-Vereins	32
4.2 Befunde aus der Begleitforderung	33
5 Handlungsempfehlungen aus dem BESSER-Mentoring: Menschen mit Behinderung als Unternehmensgründer*innen	38
Impressum.....	39

Vorwort



Dr. Hannah Schepers

„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen“ – dieser von Sokrates überlieferte Satz passt gut zu BESSER. Denn das Projekt hat jene, die die Welt ein Stück weit voranbringen wollen, dabei unterstützt, die richtigen Schritte zu gehen. Denn es zielte darauf ab, Menschen mit Behinderungen, die sich selbständig machen wollten, passende Wege zu ebneten.

Als Hildegardis-Verein durften wir einige dieser Menschen als Mentees in unserem Mentoring-Programm kennen lernen. In zwei Jahrgängen haben sie zusammen mit erfahrenen Mentorinnen und Mentoren mit Beeinträchtigung an ihrer Gründungsidee gearbeitet. Das Spektrum der

Vorhaben war breit: Es reichte vom Wunsch, Yogastunden oder Podologie anzubieten bis zum Aufbau eines Coaching-Büros. Das Besondere an vielen der Ideen war, dass sie wirtschaftlich tragfähig und zugleich sozial wirksam sein sollten. Der Impuls, anderen Menschen helfen oder das gesellschaftliche Zusammenleben stärken zu wollen, hat uns beeindruckt. Beeindruckt haben uns zudem der Mut, die Beharrlichkeit und der lange Atem, mit dem viele Mentees ihr Ziel im Blick behielten und nicht vom Weg abwichen.

Wichtige Wegbegleiter waren dabei die Mentor*innen, die die Mentees ehrenamtlich ein Jahr lang begleiteten. Sie waren mit ihren Ratschlägen Wegweiser, haben mit ihrem Erfahrungswissen geholfen, steile Anstiege zu überwinden und durch Ermutigung immer wieder den Reiseproviant aufgefüllt. Dafür danken wir sehr. Dieses ehrenamtliche Engagement war das Herzstück des Projektes und außerordentlich wertvoll. Einige Mentoren und Mentorinnen haben berichtet, dass auch sie profitiert hätten: Die Sichtweisen und Erfahrungen ihrer Mentees, die einer jüngeren Generation angehören oder einen anderen Lebenshintergrund haben, hätten zum Nachdenken angeregt. Sie erlebten, was der Schriftsteller Marcel Proust in die Worte fasste: „Die eigentlichen Entdeckungsreisen bestehen nicht im Kennenlernen neuer Landstriche, sondern darin, etwas mit anderen Augen zu sehen“.

Als Hildegardis-Verein freuen wir uns über alle Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse, die die Mentees und Mentor*innen weitergebracht haben – und die letztlich unsere Gesellschaft inklusiver machen können. Denn wie bei allen unseren Inklusionsprojekten hatten wir bei BESSER eine doppelte Wirkungsebene im Blick: Zum einen möchten wir die Einzelnen dabei unterstützen, individuelle Ziele zu erreichen – ein Kernanliegen des Hildegardis-Vereins seit seiner Gründung. Gleichzeitig möchten wir das Bewusstsein der ganzen Gesellschaft für die großen Potenziale von Inklusion stärken. Wir möchten zeigen, dass alle gewinnen, wenn diese mehr Raum und Sichtbarkeit erhält. Mit Blick auf BESSER heißt das konkret: Menschen mit Behinderungen können die Gründungsszene in Deutschland bereichern. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen die Situation von Frauen in den Blick zu nehmen und ihre Stärken und Perspektiven sichtbar zu machen. Seit seiner Gründung 1907 setzt sich

der Hildegardis-Verein für Gleichstellung und Teilhabegerechtigkeit ein, insbesondere an den Übergängen von (Hochschul-)Bildung und Arbeitswelt.

Das Projekt hat deutlich gemacht, dass die Arbeitswelt Menschen mit Beeinträchtigungen oft zu wenig Teilhabe- und Verwirklichungsmöglichkeiten bietet. Es gibt viel Handlungsbedarf: Seien es zum Beispiel spezifische Informationsangebote oder barrierefreie Gründungsberatungen. Hier bedarf es weiterer Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

Wie wir mit BESSER diesen Herausforderungen ein Stück weit entgegengewirkt und wie wir die Chancen von Inklusion genutzt haben, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Wir danken unseren Verbundpartnern, dem Institut für Freie Berufe an der Universität Erlangen-Nürnberg (IFB), der Social Impact gGmbH, dem Institut für empirische Soziologie an der Universität Erlangen-Nürnberg (IfeS) und der Bundesagentur für Arbeit – Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV), für die sehr gute Zusammenarbeit und dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) für die Förderung des Projektes.

Dr. Hannah Schepers
stellvertretende Vorsitzende des Hildegardis-Vereins

1 Grundlagen

1.1 Menschen mit Behinderung als Gründer*innen

Ob Webdesign, Handwerk, Psychotherapie oder Journalismus – ohne Selbständige wäre das Wirtschaftsleben in Deutschland kaum denkbar. Allerdings wagen Menschen mit Behinderung diesen Schritt deutlich seltener als Menschen ohne Behinderung. Detaillierte Zahlen existieren nicht und auch über die Ursachen für die Zurückhaltung, mit Behinderung zu gründen, liegen keine umfassenden Studien vor.



BESSER-Team des Hildegardis-Vereins, von links nach rechts: Agathe Lukassek, Juliane Rams und Ursula Sautter

Erfahrungen aus der Beratungspraxis erlauben jedoch die Vermutung, dass gründungsinteressierte Menschen mit Behinderung häufig noch immer auf offene oder unterschwellige Vorbehalte treffen. Man unterstellt ihnen insbesondere eine geringere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit – auch wenn sie hochqualifiziert oder in einem gefragten Marktsektor tätig sind und obwohl Studien dieses Vorurteil längst widerlegt haben. Das zeigt sich sowohl im privaten Umfeld als auch in Organisationen, mit denen

sie bei der Gründung in Kontakt kommen. Vielleicht spielt auch ein Mangel an vorbildhaften, ermutigenden Beispielen eine Rolle.

Dabei kann die berufliche Selbständigkeit eine große Chance bedeuten. Wer sich eine eigene Stelle schafft, kann sie nach den eigenen individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten gestalten, z. B. in Bezug auf die Gestaltung des Arbeitsplatzes und des Tätigkeitsumfangs. Für manche ist sie auch die einzige Möglichkeit, noch am Arbeitsleben teilzuhaben.

Von Gründungen wird häufig abgeraten und/oder entsprechende Unterstützung, etwa in Form von Finanzkrediten oder Förderprogrammen, wird nicht gewährt. So können lohnende Geschäftsideen nicht verwirklicht werden und wertvolle Potenziale bleiben ungenutzt – zum Nachteil der Betroffenen selbst, für potenzielle Kund*innen und die Gesellschaft als Ganzes.

1.2 BESSER – das Projekt

Das BESSER-Mentoring (2022-2024) war Teil des Verbundprojekts „Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung“ (BESSER), das insgesamt von 2022 bis Ende 2025 läuft. Das Projekt wird durch den „Ausgleichsfonds für überregionale Vorhaben zur Teilhabe schwerbehinderter Menschen am Arbeitsleben“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) finanziert.

Ziel des dreieinhalbjährigen Vorhabens ist es, die Erwerbschancen von Menschen (und hier besonders Frauen) mit Behinderung überregional durch eine bedarfsgerechte Beratung, Betreuung und Unterstützung in Fragen der Gründung und Erwerbs-selbständigkeit zu verbessern. Grundlage ist eine zielgruppenspezifische Beratung, die das klassische Gründungsknowhow mit behinderten-spezifischen Themen kombiniert und die potenziellen Gründer*innen in der Vorgründungs- und der Startphase unterstützt.



Gruppenfoto der Auftaktveranstaltung von Gruppe 1 am 10.12.2022

Zentrale Elemente sind unter anderem:

- 🌀 Barrierefreie Gestaltung von Informationsmaterial
- 🌀 Informationen zu Förderung- und Finanzierungsmöglichkeiten für Gründer*innen mit Behinderung
- 🌀 Personalschulungen für Gründungsberater*innen
- 🌀 das BESSER-Mentoring

Flankiert wird das Vorgehen durch eine intensive und prozessbegleitende Öffentlichkeitsarbeit.

Um die Verstetigungs- und Übertragbarkeitschancen des Vorhabens zu verbessern, wurde ein Handbuch erstellt, das auch Informationen zu digitalen Schulungsmöglichkeiten für Gründungsberater*innen enthält. Eine Vorstudie und die wissenschaftliche Begleitung des Projekts dienen der Qualitätssicherung und leisten einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit, Wirksamkeitsorientierung und Bewertung des Projekterfolgs.

Organisationen, die Interesse an diesem Verbundprojekt haben, konnten von Anfang an verschiedene Projektangebote nutzen (z.B. kostenfrei an Personalschulungen teilnehmen oder das Informations- und Schulungsmaterial verwenden) und aktiv am Projekt mitwirken (z.B. durch die Teilnahme an Projektworkshops).

1.3 Wissenschaftliche Begleitforschung

Dr. Stefan Zapfel, stellv. Geschäftsführer des Instituts für empirische Soziologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (IfeS), Leiter des Forschungsbereichs "Arbeit und Beruf, Behinderung und berufliche Rehabilitation"



Forschungsaufgaben haben in BESSER einen hohen Stellenwert. Das galt schon für die Startphase, in der anhand einer Vorstudie zunächst ermittelt wurde, welche Anforderungen bei der Gestaltung und Umsetzung des Projektangebots im Einzelnen zu beachten sind, damit Menschen mit Schwerbehinderung bei ihrem Gründungsvorhaben bedarfsgerecht mit Informationen versorgt, beraten, begleitet und unterstützt werden können. Mit der Studie wurden 25 Kenngrößen identifiziert, die für den Erfolg des Projektangebots wichtig sind, angefangen bei der Deckung der vielfältigen gründungs- und behinderungsbezogenen Informationsbedarfe über die Bereitstellung des ergänzenden Mentoring-Angebots bis hin zu spezifischen Qualifikationsanforderungen für das Beratungspersonal. Diese Kenngrößen wurden später in der Projektumsetzung aufgegriffen, die ihrerseits wissenschaftlich begleitet wird, um die Qualität des Projektangebots zu sichern, es weiterzuentwickeln, seine Nachhaltigkeit zu fördern und abschließend eine wissenschaftsbasierte Erfolgsbewertung vornehmen zu können. Die Begleitforschung umfasst alle Projektkomponenten, auch das Mentoring-Programm.

Insgesamt haben sich am BESSER-Mentoring 47 Personen beteiligt (26 Mentees, 21 Mentor*innen). Zu Evaluationszwecken wurden 18 Personen, zu denen auch das Koordinationspersonal gehörte, zur Konzeption und zu den Umsetzungserfahrungen befragt. Dabei stellte sich zunächst heraus, dass sich der Hintergrund der teilnehmenden Mentor*innen und Mentees – wie in Mentoring-Programmen häufig erwünscht – sehr ähnlich gestaltete: Beide Gruppen zeichneten sich durch biografische Behinderungserfahrungen und qualifizierte Bildungsabschlüsse aus. Entsprechend der Mentoring-Konzeption hatten die Mentor*innen gegenüber den Mentees, die sich meist

noch in der (Vor-)Gründungsphase befanden, aber einen Erfahrungsvorsprung bei Fragen der beruflichen Selbständigkeit.

Die Teilnahmemotivation der Mentees speiste sich im Kern erwartungsgemäß aus der Hoffnung, besondere Unterstützung im Gründungsprozess und in der Anfangsphase der beruflichen Selbständigkeit zu erhalten. Hemmend gestalteten sich bei ihnen Sorgen, ihre Erwerbsziele auch mit Unterstützung nicht mit behinderungsbezogenen Bedarfen in Einklang bringen zu können und mit ggf. ungeeigneten Mentor*innen zusammenzuarbeiten. Die Mentor*innen hingegen schöpften ihre Motivation zur Teilnahme vor allem aus dem Wunsch der solidarischen Unterstützung und der Option, ihre Netzwerke zu erweitern. Beteiligungsvorbehalte richteten sich bei ihnen auf den mit der Teilnahme verbundenen Zeitbedarf und dass ihren Mentees der anfallende Arbeitsaufwand zu hoch sein könnte.

Im weiteren Teilnahmeverlauf fiel die Beurteilung des Programms aber durch beide Gruppen positiv aus. Das gilt zunächst für organisatorische Aspekte, wobei sich die Mentees vor allem auf die Barrierefreiheit und Berücksichtigung behinderungsbezogener Bedarfe, die Gruppendynamik bei den Veranstaltungen, die Kompetenzen des Mentoring-Personals und die Möglichkeit, ggf. einen Mentor*innenwechsel vorzunehmen, bezogen.

Die Mentor*innen betonten in besagtem Kontext die digitalen Abhaltungsoptionen der Mentoring-Treffen bzw. -Veranstaltungen und das Gruppenklima. Positiv gestaltete sich für sie auch das Gefühl, die Mentees in ihrem persönlichen und beruflichen Fortkommen unterstützt zu haben. Gut bewertet wurde von den Mentees des Weiteren der niederschwellige Zugang, die Zusammenarbeit in den Tandems, die Flexibilität der Mentor*innen sowie die Weitergabe praktischer Tipps. Anregungen zur Verbesserung richteten sich von dieser Seite darauf, mehr Pausen bei den Veranstaltungen einzuplanen, Einladungen frühzeitiger zu versenden und die Gruppengrößen zu reduzieren. Ihre Tandempartner*innen regten an, Absprachen zum Ablauf am Anfang zu forcieren und die Mentor*innen noch intensiver auf ihre Rolle vorzubereiten sowie eine stärkere Vernetzung mit berufsorientierten Social-Media-Plattformen vorzunehmen. Nahegelegt wurde des Weiteren, die Dauer von Online-Treffen zu kürzen und die Einführung von Teilnahmegebühren für Mentees in Erwägung zu ziehen, um bei ihnen einen erweiterten Anreiz, sich in die Tandem-Arbeit aktiv einzubringen, zu schaffen.

Die Anregungen zeigen, in welchen Bereichen ggf. noch Weiterentwicklungen möglich sind. Gleichzeitig belegen die Befunde, dass das Mentoring-Angebot als sinnvolle Ergänzung zu anderen Unterstützungsangeboten für gründungsinteressierte Menschen mit Schwerbehinderung erfahren wird und sich in verschiedener Hinsicht bewährt hat.

1.4 Der Hildegardis-Verein und seine Verbundpartner


Vier Verbundpartner sind neben dem Hildegardis-Verein am Projekt BESSER beteiligt: das Institut für Freie Berufe (IFB) und das Institut für empirische Soziologie (IfES) an der Universität Erlangen-Nürnberg, die Social Impact gGmbH sowie der Arbeitgeberservice für schwerbehinderte Akademiker der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Agentur für Arbeit.


Hildegardis-Verein e.V.





Ideengeber, Konzeptentwickler und Träger des Mentoring-Programms ist der Hildegardis-Verein e.V., Bonn. Als ältester Verein zur Förderung von Frauenstudien in Deutschland verfügt er über eine mehr als hundertjährige Erfahrung bei der individuellen und zielgerichteten Unterstützung von Frauen, u.a. durch zinslose Darlehen und Netzwerkangebote. Der Hildegardis-Verein ist in der Kirche beheimatet und verfügt über langjährige Methodenexpertise. Er fördert stärkenorientiert und biografiebegleitend. Seit seiner Gründung 1907 setzt sich der Hildegardis-Verein für Gleichstellung und gerechte Teilhabechancen ein.


Seit mehr als 14 Jahren führt der Hildegardis-Verein erfolgreich Mentoring-Programme und andere Projekte für Studentinnen und Akademikerinnen insbesondere im Bereich Inklusion (und Kirche) durch, u.a.:


- 

Mission:Success! – Erfolgreich im Beruf mit MS
(2025-2026), gefördert von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung
www.hildegardis-verein.de/projekte/mission-success.html
- 

InklusionsGuides
(seit 2022), gefördert von der Aktion Mensch e.V. und der BNP Paribas Stiftung
www.hildegardis-verein.de/inklusionsguides.html
- 

iXNet – inklusives Expert*innen-Netzwerk
(2017-2022), gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)
www.ixnet-projekt.de
- 

Kirche im Mentoring – Frauen steigen auf
(seit 2016) Programm zur Steigerung des Anteils von Frauen in Führungspositionen in der katholischen Kirche
www.kirche-im-mentoring.de
- 

Lebensweg inklusive: KompetenzTandems für Studentinnen mit und ohne Behinderung
(2013-2016), gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)
www.hildegardis-verein.de/lebensweg-inklusive.html
- 

Das bundesweit erste Mentoring-Programm für Studentinnen mit Behinderung und chronischer Krankheit
(2008-2012), gefördert von der Conterganstiftung
www.hildegardis-verein.de/studentinnen-mit-behinderung.html

Institut für empirische Soziologie



Das Institut für empirische Soziologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (ifes) ist eine unabhängige und gemeinnützig arbeitende Forschungseinrichtung ohne Gewinnerzielungsabsicht. Träger des Instituts ist die Gesellschaft für empirische soziologische Forschung e.V., die das Institut 1950 als unabhängige wissenschaftliche Forschungseinheit eingerichtet hat.

Arbeitsschwerpunkte sind die Arbeitsmarkt-, Teilhabe-, Rehabilitations-, Mobilitäts- und Verkehrssicherheitsforschung. Hierbei arbeitet das IfeS eng mit den Lehrstühlen und Einrichtungen der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), insbesondere der Rechts- und Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät, zusammen. Häufig setzt es auch gemeinsam mit anderen (außer-)universitären Forschungseinrichtungen wissenschaftliche Projekte um.

www.ifes.fau.de

Institut für Freie Berufe



Das Institut für Freie Berufe an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg e.V. (IFB) wurde 1964 gegründet und ist eine gemeinnützige Forschungseinrichtung mit dem Status eines „an-Instituts“ an der Universität. Neben wissenschaftlicher Forschung und Lehre zu Stand und Entwicklung der Freien Berufe leistet es in diesem Feld in mehreren Bundesländern auch Gründungserstberatung für Gründer*innen in freien Berufen. Es führt in Deutschland die Statistik der Freien Berufe und erstellt insbesondere für Bundes- und Landesministerien, Kammern und Berufsverbände regelmäßig Studien zu einer Vielzahl von Themen im betreffenden Bereich. Dazu gehören etwa Fragen der wirtschaftlichen Entwicklung und der sozialen Sicherung, Veränderungen im Gründungsgeschehen, Förderoptionen, der Wandel von Berufsbildern, Verschiebungen zwischen abhängiger Beschäftigung und Erwerbsselbständigkeit in freien Berufen, die Honorarentwicklung und Ähnliches mehr.

<https://ifb.uni-erlangen.de>

Social Impact



Die Social Impact gGmbH entwickelt seit 1989 Produkte und Dienstleistungen, die zur Sicherung der Zukunftsfähigkeit und zum sozialen Ausgleich beitragen. Sie ist maßgeblich an der Entwicklung, Konzeptionierung und Umsetzung von sozialen Innovationen beteiligt und gilt als eines der profiliertesten und erfahrensten Sozialunternehmen in Deutschland. Durch die langjährige Erfahrung und Begleitung unterschiedlichster Branchen, Regionen und Zielgruppen ist Social Impact Experte für Innovations- und Gründungsberatung. Die Bereitstellung von Qualifizierungs- und Beratungsangeboten für Gründer*innen aus sozial- oder arbeitsmarktbenachteiligten Lebensbedingungen ist ein Grundbaustein ihrer Arbeit. Das Projekt enterability unterstützt seit 2004 Menschen mit Schwerbehinderung dabei, sich in Berlin beruflich selbständig zu machen. enterability ist als Projekt in dieser Form momentan einzigartig in Deutschland: Das Angebot kombiniert das klassische Gründungs-Know-How mit behindertenspezifischen Themen.

<https://socialimpact.eu>

<https://berlin.enterability.de>

Zentrale Auslands- und Fachvermittlungsstelle



Bundesagentur für Arbeit

Zentrale Auslands-
und Fachvermittlung (ZAV)

Der „Arbeitgeber-Service für schwerbehinderte Akademiker“ der Zentralen Auslands- und Fachvermittlungsstelle (ZAV) unterstützt Arbeitgeber bei der passgenauen

Besetzung von Stellen mit schwerbehinderten Menschen, die je nach Art oder Schwere ihrer Behinderung im Arbeitsleben besonders betroffen sind. Er schlägt geeignete Kandidat*innen vor und klärt finanzielle Fördermöglichkeiten. Bewerber*innen werden individuell beraten und erhalten geeignete Stellenangebote. Die ZAV führt eine gezielte Stellenakquise in ihrem bundesweiten Netzwerk aus Unternehmen und Organisationen durch und erschließt zusätzliche Beschäftigungsmöglichkeiten durch die Initiierung von Projekten.

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/zav/startseite>

2 Das BESSER-Mentoring-Programm

2.1 Einführung

Um Gründungswilligen mit Behinderung eine längerfristige, persönliche und vertiefende Unterstützung zu bieten, führte der Hildegardis-Verein im Rahmen von BESSER ein Mentoring-Programm durch: Fast 30 Personen mit Behinderungen (Mentees) erhielten dabei in zwei Durchgängen die Möglichkeit, für die Dauer eines Jahres mit einer Mentorin oder einem Mentor in einem sogenannten „Tandem“ zusammenzuarbeiten. Diese berufserfahrenen Fachkräfte vermittelten Erfahrungen und Wissen und berieten zu Themen, welche die/der Mentee selbst bestimmte und gewichtete.

2.2 Mentoring – ein Erfolgskonzept

Individuelle Unterstützungsbeziehungen, Vernetzung und strukturelle Förderung sind entscheidende Faktoren für Entwicklungen im Berufsleben wie beispielsweise den Plan, sich (teil)selbständig zu machen oder zu grünen. Mentoring ist daher ein inzwischen vielfach erprobtes und effektives Instrument der individuellen und geschlechtergerechten Karriereförderung: Es bedeutet Beratung, Coaching und Orientierung durch Austausch von Wissen und Erfahrung.

Der*die Mentor*in ist eine versierte Fach- oder Führungskraft; die*der sogenannte Mentee ist eine Person, die sich beruflich weiter entwickeln möchte. Mentor*innen mit Berufs- und Gründungserfahrung bringen selbsterprobte Strategien ein, die sie im Umgang mit beruflichen Hürden und Chancen erworben haben.

Mentoring ist ein beziehungsorientierter Prozess. Es geht nicht einfach um die Vermittlung von Informationen und Fachwissen, sondern um persönliche Lebens-, Studien- und Berufserfahrungen.

Mentoring ist ein mittel- bis langfristiger Prozess. Der Austausch findet über zwölf Monate statt und erlaubt so ein umfassendes gegenseitiges Kennenlernen sowie Zeit für Reflexion und die Erreichung der gesteckten Ziele.

Mentoring ist ein entwicklungsbezogener Prozess. Im Idealfall bedeutet es individuelle Entwicklung und vielschichtiges Wachstum. Anders als beim Coaching steht also nicht die Erledigung einer Aufgabe im Mittelpunkt.

Mentoring ist ein Win-Win-Prozess. Sowohl die Mentees als auch die Mentor*innen profitieren von der Arbeit im Tandem.

2.3 Die Mentoring-Ziele

Die Mentees

- ☺ klären ihre Gründungsziele;
- ☺ identifizieren ihre Stärken und lernen sie für sich einzusetzen;
- ☺ wissen ihre persönlichen Bedarfe im Arbeitskontext zu artikulieren;
- ☺ übernehmen Verantwortung für die eigene Karriereentwicklung;
- ☺ stärken ihr Selbstbewusstsein;
- ☺ erlernen Selbst-Marketing-Strategien;
- ☺ bauen Netzwerke auf und wissen sie einzusetzen;
- ☺ erlernen den Umgang mit Barrieren im eigenen Lebenslauf;
- ☺ erhalten Erfahrungs-, Fach- und Strukturwissen.

Die Mentor*innen

- ☺ reflektieren den eigenen beruflichen Werdegang als Selbständige;
- ☺ erlernen eine neue Rolle;
- ☺ erhalten Feedback zu ihrer Beratungskompetenz;
- ☺ entwickeln ihre Beratungskompetenz (weiter);
- ☺ betrachten ihr Arbeitsleben aus einem neuen Blickwinkel;
- ☺ erfahren Wertschätzung;
- ☺ bauen ihre Netzwerke aus.

2.4 Das Tandem

Mentoring bedeutet Unterstützung, Beratung und Coaching durch Austausch von Studien-, Berufs- und Lebenserfahrungen. Der/Die Mentor*in ist in der Regel eine beruflich erfahrene (Führungs)kraft; der/die Mentee ist eine Person, die sich persönlich oder im professionellen Kontext weiterentwickeln und als Selbständige*r „Fuß fassen“ will. Zusammen bilden sie ein Tandem – das Kernelement eines jeden Mentorings.

Die Tandemarbeit im BESSER-Programm war geprägt von einem regelmäßigen Austausch per Telefon, E-Mail, Chat, Videokonferenzen und persönlichen Treffen: hier wurden die individuellen Fragen, Ideen, Pläne, Voraussetzungen und Strategien der Mentees besprochen. Die Treffen fanden in der Regel in einem regelmäßigen Rhythmus statt, orientierten sich aber auch an den akuten Bedarfen.



In einem schriftlichen Vertrag („Mentoring-Vereinbarung“) hielten Mentee und Mentor*in die wichtigsten Informationen zum Beispiel über Ziele und Maßnahmen sowie Art, Häufigkeit und die Vertraulichkeit der Gespräche fest. Diese Vereinbarung diente auch der regelmäßigen Überprüfung der Arbeits- und Entwicklungsschritte.

Die Mentees nahmen in der Tandem-Beziehung eine proaktive Rolle ein: Sie brachten ihre persönlich gewählten Anliegen und Fragen in den Austausch ein. Sie ergriffen die Initiative und steckten ihre Ziele ab. Außerdem hatten sie die Verantwortung, sich selbstkritisch mit ihren Wünschen Fähigkeiten und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen.

Die Mentor*innen wirkten im Tandem als Rollenmodell, Türöffner*in und Berater*in. Sie informierten, vermittelten Fach- und Erfahrungswissen und berichteten über Ihr Arbeitsumfeld und ihren Gründungsprozess.

Sie eröffneten Netzwerke, gaben Einblicke in Ihr tagtägliches Handeln als Selbständige und konstruktive Hinweise zu Strategien und Verhaltensoptionen.

2.5 Die zentralen Veranstaltungen

Zum Programm gehörten **drei eineinhalbtägige Seminare**, bei denen die gesamte Mentoring-Gruppe zusammentraf. Dabei fand die Auftaktveranstaltung in Präsenz statt, die Halbzeit- und Abschlussveranstaltung digital.

Die **Auftaktveranstaltungen** dienten der Klärung von Erwartungen und Rollen, der Festlegung von Zielen und der Konstituierung des Netzwerkes sowie der einzelnen Tandems. Sie hatten den thematischen Schwerpunkt „Umgang mit der eigenen Beeinträchtigung im Gründungsprozess“.

Supervision:

Für den Fall, dass Fragen oder Unstimmigkeiten nicht innerhalb des Tandems gelöst werden konnten, gab es das Angebot einer externen Supervision für die Mentor*innen und Mentees. Das Angebot wurde gut angenommen, sowohl als Dreiertreffen (Mentee – Mentor*in – Supervisorin) als auch in Form von One-on-One-Supervisionen (Mentee oder Mentor*in – Supervisorin).

Im Rahmen der Online-Sitzungen wurden unter anderem Fragen der Kommunikation, Rollenverteilung und Abgrenzung im Tandem sowie der Zieldefinitionen diskutiert und geklärt.

Interaktive Fortbildungsinhalte für die Mentees legten den Fokus auf gründungsspezifische Fragen, z. B. die Eigenschaften einer Gründerpersönlichkeit, die Frage nach einer Voll- oder Teilselbständigkeit sowie Zeitmanagement. Die Mentor*innen reflektieren u.a. erfolgreiche Gründungsstrategien und die „Lifelong Learnings“.

Die **Halbzeittreffen** boten vor allem die Möglichkeit der Zwischenreflexion und dem weiteren Kennenlernen. Inhalt der Fortbildungs- und Trainingseinheiten war das Thema

„Selbstmarketing: Wie präsentiere ich mich

richtig?“. In den durchgeführten Workshops ging es dabei u.a. um „Unconscious Bias“ (unbewusste Stereotype) und das Erstellen und Erproben von Elevator Pitches. In Netzwerkeinheiten wurden die Herausforderungen und Erfahrungen im Rahmen von Gründungsprozessen, die Optimierung der Tandemarbeit und „Lernerfahrungen nach dem Scheitern“ thematisiert.

Die **Abschlussveranstaltungen** richteten den inhaltlichen Schwerpunkt auf die Themen „Erfolgreiche Geschäftswerbung“, z.B. in den Sozialen Medien, „Richtig Netzwerken“ und Resilienz. Kundenakquise und Zielgruppenansprache standen dabei im Zentrum der durchgeführten Workshops. Darüber hinaus werteten die Teilnehmenden den Ablauf des Mentoring-Jahres aus, entwickelten prozessorientierte Handlungsempfehlungen für die Methode Mentoring im Kontext der Gründung durch Menschen mit Behinderung und Ideen für eine stärkenorientierte und inklusive Gründungsberatung.

Begleitend zu den zentralen Veranstaltungen wurden nach der Auftaktveranstaltung der zweiten Tandemgruppe **digitale Stammtische** alle sechs bis acht Wochen angeboten. Dort hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit sich über die Tandemgruppen hinaus zu vernetzen, sich über den Gründungsprozess auszutauschen und gegenseitig zu informieren. Bei akutem Informationsbedarf wurden externe Referenten eingeladen, die u.a. zu den Themen Vernetzung, Gründungsberatung und Finanzierung beraten haben.

Alle Gruppenveranstaltungen waren ressourcenorientiert, setzten auf eine möglichst große Methodenvielfalt. und ließen Raum für kollegiale Beratung und Austausch. Die Mentees erhielten ein schriftliches Zertifikat über ihre Teilnahme und die im Mentoring erworbenen Qualifikationen. Die Mentor*innen erhielten eine Urkunde für ihr Engagement im Mentoring-Programm.

2.6 Der BESSER-Expert*innen-Lunch

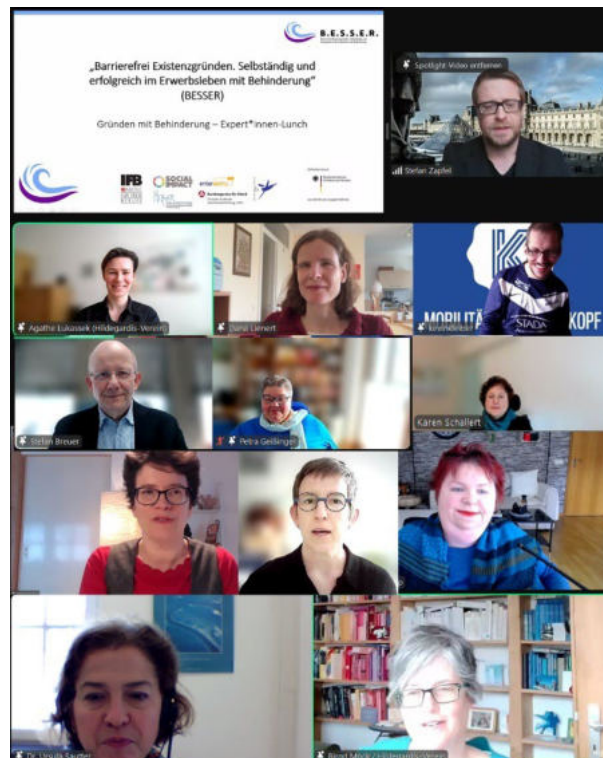
Teilnehmende des Mentoring-Programms trafen sich am 25. März 2025 mit externen Fachleuten aus Forschung, Ministerien und Selbstvertretung zu einem zweistündigen Online-Lunch. Ihr Thema lautete: Wie können Menschen mit Behinderung wirksam



Gruppenfoto der Auftaktveranstaltung von Gruppe 2 am 1.7.2023

dabei unterstützt werden, eine tragfähige Geschäftsidee zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen? Der Expert*innen-Lunch sollte dazu beitragen, dem Thema „Selbständigkeit von Menschen mit Behinderung und chronischer Krankheit“ mehr Sichtbarkeit zu verschaffen und so schlussendlich eine Verbesserung der beruflichen Teilhabe dieser Personengruppe im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention zu befördern.

Die Veranstaltung begann mit einer „Blitzvorstellung“ der Teilnehmenden und der Keynote von Karen Schallert, einer Supervisorin, Mentorin und ehemaligen Personalchefin mit Behinderung. Danach referierten vier Teilnehmende über ihr Mentoringjahr, die Begleitung auf ihrem Gründungsweg, über „Tipps von selbstbetroffenen Expert*innen“ sowie über rechtliche, finanzielle, steuerliche und politische Aspekte des Themas. Mentor*innen betonten die nötige Anpassungsfähigkeit an die sehr unterschiedlichen Ausgangslagen der gründungswilligen Menschen mit Behinderung, was das Alter, den Bildungsstand und die finanziellen Rückhalte in der Familie sowie die Bedeutung der Gründung oder Teil-selbständigkeit – existenziell oder Zuverdienst – angeht.



Digitaler Expert*innen-Lunch „Gründen mit Behinderung“ am 25.03.2025

Auch Ergebnisse und Erfolge des Mentorings wurden präsentiert. Im Anschluss stellte Dr. Stefan Zapfel das Gesamtprojekt BESSER und zentrale Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitstudie vor.

Im zweiten Teil folgten Impulse zum Gründen mit Behinderung von der Regensburger Trauerrednerin mit MS, Susanne Melanie Schmid, dem Anwalt und Berater Dr. Stefan Breuer sowie politische Aspekte von Dr. Annette Standop, Kommunalpolitikerin mit Behinderung. Die Anwesenden waren sich einig: Es braucht mehr Mentoring-Angebote für gründungsinteressierte Menschen mit Behinderung und eine gute Zusammenarbeit mit geschulten Gründungsberater*innen.



Das Feedback der rund 40 Teilnehmenden aus Unternehmen, Forschung und Gründungsinteressierten sowie -Berater*innen waren sehr positiv. Der offene Gesprächsteil wurde auf Wunsch von Personen, die sich austauschen und vernetzen wollten, um 20 Minuten verlängert.

2.7 Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für das BESSER-Mentoring war ein wichtiger Bestandteil des Projekts. Die Ankündigung des Projekts sowie die Ausschreibungen für die beiden Mentoring-Runden wurden unter anderem im IBS-Newsletter des Studierendenwerks und im Raul-Krauthausen-Newsletter, auf „Start-up BW“, bei rehadat.de, talentplus.de und bei familienratgeber.de der Aktion Mensch geteilt und erreichte damit ihre Zielgruppen.

Mehrere Medien wie zum Beispiel das Inklusionsmagazin VALID, die Katholische Nachrichten-Agentur, MDR selbstbestimmt und die Kirchenzeitung für das Erzbistum Köln berichteten über Aspekte des Mentoring-Programms oder stellten Teilnehmende vor.

Auch auf diversen Social-Media-Kanälen, allen voran Instagram und LinkedIn, wurden das Mentoring-Programm und die Gründungsvorhaben der Mentees sichtbar. Durch diese Sichtbarmachung wurden Menschen mit Behinderung dazu motiviert, die Möglichkeit einer Selbständigkeit in Betracht zu ziehen und Industrie- und Handwerkskammern sowie Gründungsberatungsorganisationen wurden angeregt, Menschen mit Behinderung bei der Gründungsberatung stärker in den Blick zu nehmen. Fünf der Mentees nutzen am Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 5. Mai 2024 die Möglichkeit dazu, ihre Start-Ups in einem Post vorzustellen. Hier ein kleiner Einblick:

<p>Mobilität beginnt im Kopf – Coaching all inclusive</p>		<p>Health Box Consulting – Gesundheits- management für Kleinbetriebe</p>	
<p>Kevin Kleiber</p>		<p>Maria Röming</p>	
<p>Speaker, Moderator, Barriere-Scout mobilitaet-beginnt-im-kopf.jimdosite.com Instagram: @kleiber_kevin_derweltenbummler youtube.com/@kevinkleiber-mobilitatbegi8934</p>		<p>Gesundheitsmanagerin, Wirtschaftspsychologin i.A. health-box-consulting.de LinkedIn: Maria Röming</p>	



2.8 Die Mentoring-Timeline



09./10. Dezember 2022:	Auftakt Gruppe 1
17. Mai 2023:	Stammtisch Mentor*innen Gruppe 1
16./17. Juni 2023:	Halbzeit Gruppe 1
30. Juni/01. Juli 2023:	Auftakt Gruppe 2
05. September 2023:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
23. November 2023:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
09. Dezember 2023:	Abschluss Gruppe 1 (nur Mentor*innen)
12./13. Januar 2024:	Halbzeit Gruppe 2
22. Februar 2024:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
27. März 2024:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
25. April 2024:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
28./29. Juni 2024:	Abschluss Gruppe 2
31. Juli 2024:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
11. September 2024:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
30. Oktober 2024:	Stammtisch Gruppe 1 & 2
18. März 2025:	Abschluss-Stammtisch Gruppen 1 & 2

3 Mentoring-Erfahrung der Teilnehmenden

Ein Jahr Mentoring macht etwas mit den Beteiligten – natürlich mit den Mentees, aber auch mit ihren Mentor*innen, die durch den intensiven Kontakt zu einer gründungswilligen Person (und in manchen Fällen zu gleich zwei Mentees). Auch die Begegnungen in der Gruppe, das Kennenlernen weiterer Gründer*innen in spe sowie der Austausch über Pläne und Hürden führen dazu, dass man viele Erfahrungen reicher aus dem Mentoringjahr ausscheidet. In diesem Kapitel berichten drei Mentees, eine Mentorin und ein Mentor über ihr Jahr oder – im Fall der Mentor*innen – über ihre Erkenntnisse.

3.1 Wege in die Selbständigkeit: Frauen mit Behinderung zwischen Chancen und Hürden



Thomas Spitzer, Ausbildungsleiter beim Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Coach & Berater in Sachen Inklusion und BESSER-Mentor, <https://gemeinsaminklusiv-thomasspitzer.de>

Die Entscheidung, ein eigenes Unternehmen zu gründen, ist für viele Menschen ein Weg in die Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung. Doch für Frauen mit Behinderung ist dieser Weg oft von besonderen Herausforderungen geprägt. Trotz des Potenzials und der Entschlossenheit, die viele von ihnen mitbringen, wagen nur wenige den Schritt in die Selbständigkeit. Statistisch gesehen ist der Anteil selbständiger Erwerbstätiger mit Behinderung deutlich geringer als der ihrer nicht-behinderten Mitmenschen. Was hält sie zurück, und welche Chancen könnten ihnen helfen, diese Hürden zu überwinden?

Existenzgründung von Frauen mit Behinderung spielen in der öffentlichen Diskussion sowie in der Empirie kaum eine Rolle. Dies verwundert doch sehr, da Frauen allgemein – nach wie vor – vor größeren Herausforderungen stehen, wenn sie den Schritt in die Selbständigkeit wagen. Das gilt umso mehr für Frauen mit einer Behinderung.

Mit diesem Artikel betrachte ich die verschiedenen Aspekte, die mit der Existenzgründung von Frauen mit Behinderung verbunden sind: die Chancen und Risiken, die Unterstützungsangebote, die relevanten Branchen und die Forschungslage. Zudem gehe ich auf spezifische Projekte und Initiativen ein, die Frauen mit Behinderung den Weg in die Selbständigkeit erleichtern.

Chancen für Frauen mit Behinderung in der Selbständigkeit

Für Frauen mit Behinderung bietet die Selbständigkeit eine Reihe von Vorteilen, die in traditionellen Arbeitsverhältnissen möglicherweise nicht in gleicher Weise gegeben sind. Ein zentraler Aspekt ist die Möglichkeit, den Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen individuell an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Diese Flexibilität kann entscheidend sein, insbesondere wenn gesundheitliche Einschränkungen bestehen, die in einem herkömmlichen Angestelltenverhältnis zu Schwierigkeiten führen könnten.

Ein weiterer Vorteil liegt in der größeren Freiheit, die Selbständigkeit bietet. Frauen mit Behinderung können ihre Arbeitszeiten und -orte häufig flexibler gestalten, was es ihnen ermöglicht, auf behinderungsbedingte und familiäre Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Diese Flexibilität führt oft zu einer höheren Arbeitszufriedenheit und einer besseren Work-Life-Balance.

Ein wesentlicher Aspekt ist auch die Chance zur Selbstverwirklichung. Viele Frauen mit Behinderung haben kreative und innovative Ideen, die sie im Rahmen einer Selbständigkeit umsetzen können. Dadurch würden sie nicht nur ihre beruflichen Ziele erreichen, sondern auch als Vorbilder für andere Frauen und Männer mit Behinderung fungieren und gesellschaftliche Vorurteile abbauen.

Risiken und Herausforderungen bei der Existenzgründung

Trotz der genannten Chancen sind mit der Existenzgründung auch erhebliche Risiken verbunden. Ein wesentliches Problem ist der oftmals erschwerte Zugang zu finanziellen Ressourcen. Viele Banken und Investoren sind bei der Kreditvergabe an Menschen mit Behinderung zögerlich, da sie das finanzielle Risiko als höher einschätzen. Diese Hürde erschwert es Frauen mit Behinderung erheblich, die für den Unternehmensstart notwendigen Mittel zu beschaffen.

Auch der Zugang zu relevanten Netzwerken und Kontakten stellt eine Herausforderung dar. Netzwerke spielen eine entscheidende Rolle für den geschäftlichen Erfolg, doch Frauen mit Behinderung haben oft weniger Möglichkeiten, sich in solche Netzwerke einzubringen.

Ein weiteres Risiko besteht darin, dass Frauen mit Behinderung in ihrem unternehmerischen Alltag auf unzureichende Unterstützung stoßen könnten. Dies betrifft nicht nur den Zugang zu barrierefreien Geschäftsräumen, sondern auch zu spezifischen Weiterbildungs- und Beratungsangeboten, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Der Mangel an inklusiven Angeboten kann dazu führen, dass Frauen mit Behinderung nicht die notwendige Unterstützung erhalten, die sie für eine erfolgreiche Gründung benötigen.

Unterstützungsangebote für Existenzgründerinnen mit Behinderung

Um die spezifischen Herausforderungen zu bewältigen, gibt es eine Reihe von Unterstützungsangeboten, die Frauen mit Behinderung den Weg in die Selbständigkeit erleichtern können. Diese Angebote reichen von staatlichen Förderprogrammen über spezielle Beratungsstellen bis hin zu Mentoring-Programmen und Netzwerkveranstaltungen, die auch online besucht werden können.

Auf staatlicher Ebene bieten verschiedene Förderprogramme finanzielle Unterstützung, etwa in Form von Gründungszuschüssen oder zinsgünstigen Krediten. Diese Programme sind darauf ausgelegt, die finanziellen Hürden zu verringern, denen Frauen mit Behinderung häufig gegenüberstehen. Darüber hinaus gibt es Beratungsstellen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung zugeschnitten sind. Diese Stellen bieten individuelle Beratung und Hilfe bei der Erstellung von Businessplänen sowie bei rechtlichen und finanziellen Fragen.

Mentoring-Programme, in denen erfahrene Unternehmerinnen und Unternehmer Frauen mit Behinderung auf ihrem Weg in die Selbständigkeit begleiten sind hilfreich. Diese Programme bieten nicht nur fachliche Unterstützung, sondern auch die Möglichkeit, wertvolle Kontakte zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.



Branchen, in denen Frauen mit Behinderung gründen

Frauen mit Behinderung sind in verschiedenen Branchen aktiv, wobei sich bestimmte Bereiche als besonders attraktiv erweisen. Häufig entscheiden sich diese Frauen für Tätigkeiten im Dienstleistungssektor, wo sie ihre sozialen und kreativen Fähigkeiten besonders gut einbringen können. Zu den beliebtesten Branchen gehören Coaching, Beratung, Therapie sowie Tätigkeiten im künstlerischen und kulturellen Bereich. Diese Sektoren bieten Frauen mit Behinderung die Möglichkeit, ihre besonderen Stärken und Talente in einem selbstbestimmten Arbeitsumfeld zu nutzen.



Kamingespräch zwischen Mentor*innen beim Auftakt der Gruppe 2 am 30.6.2023

Ein weiterer relevanter Bereich ist die IT- und Technologiebranche. Hier profitieren Frauen mit Behinderung von der Möglichkeit, ortsunabhängig zu arbeiten, was insbesondere für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen von Vorteil ist. Zudem erfordert die Arbeit in diesem Sektor oft weniger körperliche Anstrengung, was für viele Frauen mit Behinderung eine Erleichterung darstellt.

Auch im Handwerksbereich und in der Kreativwirtschaft sind Frauen mit Behinderung aktiv. Hier können sie ihre handwerklichen und künstlerischen Fähigkeiten nutzen, um Produkte zu schaffen, die häufig eine hohe Individualität und Kreativität aufweisen. Gerade in diesen Bereichen gibt es oft Nischenmärkte, die eine hohe Nachfrage nach einzigartigen und maßgeschneiderten Produkten haben.

Forschung zur Existenzgründung von Frauen mit Behinderung

Die Forschung zur Existenzgründung von Frauen mit Behinderung gewinnt zunehmend an Bedeutung. In den letzten Jahren sind verschiedene Studien erschienen, die sich mit den besonderen Herausforderungen und Chancen dieser Gruppe auseinandersetzen. Die Ergebnisse der Begleitforschung zum Modellprojekt "Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung (BESSER)", werden den Diskurs sicher voranbringen.

Die Ergebnisse zeigen, dass Frauen mit Behinderung trotz der genannten Barrieren über ein hohes Potenzial verfügen und in vielen Fällen sehr erfolgreich sind. Frauen mit Behinderung, die in der Lage sind, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, haben bessere Chancen, sich als Unternehmerinnen zu etablieren. Dazu müssen Netzwerke gestärkt und bereits gut funktionierende Kooperationen, sichtbar gemacht und weitere Formen der Vernetzung entwickelt werden. Formen, in denen sich auch Frauen mit Behinderung aufgenommen und gesehen fühlen. Darüber hinaus hat sich das Mentoring als gute Möglichkeiten erwiesen, individuelle Fragen im Eins-zu-eins-Gespräch effektiv zu bearbeiten.

Schluss

Die Existenzgründung bietet Frauen mit Behinderung eine bedeutende Chance zur Selbstverwirklichung und beruflichen Unabhängigkeit. Trotz der bestehenden Herausforderungen, wie dem erschwerten Zugang zu finanziellen Ressourcen und Netzwerken, zeigt sich, dass Frauen mit Behinderung in der Lage sind, durch Selbständigkeit ihre eigenen Stärken zu nutzen und sich ein unabhängiges Leben aufzubauen. Unterstützungsangebote wie Förderprogramme, Mentoring und Netzwerke sind dabei unerlässlich, um die spezifischen Bedürfnisse dieser Gruppe zu adressieren. Letztlich kann die Existenzgründung für Frauen mit Behinderung nicht nur ein Weg zur beruflichen Selbstverwirklichung sein, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Inklusion leisten.

3.2 Mein Weg mit BESSER



Heidrun Loth, BESSER-Mentee

Der Anfang

Es ist jetzt ein paar Jahre her, dass ich eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin und Lebensberaterin abgeschlossen habe. Mein Ziel war, mich in diesem Beruf nebenberuflich selbständig zu machen. Mir fehlte jedoch ein klarer Plan. Deshalb war ich sehr froh, als ich durch eine ehemalige Kollegin auf das Projekt „BESSER“ vom Hildegardis-Verein aufmerksam wurde. In diesem Projekt arbeiteten Menschen mit Behinderung, die bereits beruflich selbständig sind ehrenamtlich als Mentorinnen und Mentoren. Sie unterstützten Menschen mit Behinderung, die sich beruflich selbständig machen wollen. Das Projekt würde ein Jahr dauern. Das klang genau nach dem, was ich brauchte. Eine Anleitung und Austausch mit anderen Menschen, die dasselbe Ziel verfolgten wie ich. Also schrieb ich eine Bewerbung und wurde genommen. Meine Freude darüber war groß. Bei der Auftaktveranstaltung lernte ich die anderen Mentees und natürlich die Mentorinnen und Mentoren kennen. So startete mein Jahr mit „BESSER“. Mein Vorsatz war, bis zum Jahresende gegründet zu haben.

Wie ging es weiter?

Im folgenden Jahr überlegte ich zusammen mit meiner Mentorin, was genau ich eigentlich wollte. Durch ihre tolle Unterstützung bekam ich nach und nach Klarheit. Meine Mentorin ermutigte mich unter anderem dazu, meinen YouTube-Kanal zu eröffnen. Mit diesem Kanal unterstütze ich Menschen dabei, in verschiedenen Situationen mit sich selbst und anderen Menschen besser umzugehen. Die Gespräche und Unterstützung durch meine Mentorin waren unglaublich hilfreich. Ebenso wie der Austausch mit den anderen Mentees und die Stammtische, die der Hildegardis-Verein organisierte. Wir bekamen viele interessante und hilfreiche Informationen.

Wo stehe ich heute?

Mein YouTube-Kanal „Veränderung ist möglich“ läuft gut. Sie finden ihn hier:
<https://www.youtube.com/channel/UCA9oz1eZ27SeV9fhrmU9XQ>

Alles andere ist noch in Bearbeitung. Mein Jahresziel habe ich nicht erreicht, aber das ist in Ordnung. Ich konnte in diesem Jahr mehr Selbstvertrauen gewinnen. Außerdem wurde mir klar, dass ich alles in meinem Tempo angehen darf und dass es nichts bringt, alles auf einmal machen zu wollen.

Ich danke dem Hildegardis-Verein, meinen Mit-Mentees und allen Mentorinnen und Mentoren. Besonders danke ich meiner Mentorin Inken Kanbach. Ich bin sehr froh, dass der Hildegardis-Verein das Projekt „BESSER“ ins Leben gerufen und uns allen diese Chance gegeben hat. Dadurch durfte ich viel lernen.

3.3 Schönes handgemacht – kleine Welten



Ruth Kleikamp, BESSER-Mentee, [@creboli.art](https://www.instagram.com/creboli.art)





Mein Gründungsvorhaben war im Juni 2023, ein Gewerbe anzumelden und unter dem Namen Créboli kleine kunsthandwerkliche Produkte im Nebenerwerb zunächst online zu verkaufen.

Der Prozess in der Tandemarbeit des BESSER-Mentorings bestand darin, herauszufinden, was neben einer Vollzeitbeschäftigung ohne mental overload zeitlich machbar sein würde und darin, die bestehenden und aufkommenden rechtlichen, betriebswirtschaftlichen, steuerlichen, finanziellen, logistischen und auch organisatorischen Fragen zu erörtern.

Änderungen gibt es bis heute, da die gewerbliche Tätigkeit Flexibilität und Anpassung an die Zielgruppe fordert und regelmäßig neue Ideen für Produkte und Märkte aufkommen.

Im Herbst 2024 habe ich das Online-Angebot ruhen lassen zugunsten einer Marktforschung bezüglich der regionalen Kunsthandwerkmärkte – an einzelnen Märkten habe ich vor, im Jahr 2025 teilzunehmen. Erste Umsätze zeigen ein interessiertes Publikum. Die erste EÜR ist 2023 erfolgt.

Meine Erkenntnisse:

-  Gemeinsam ist frau nicht allein.
-  Der Mentor hört zu, entscheiden muss ich.
-  Nicht verzagen, Mentor fragen.
-  Und zum guten Schluss: Organisation und Kreation gehören zusammen.

3.4 Mit Mentor und Mentorin den Blick auf die Zukunft gelenkt



Mentee Louis Kleemeyer sitzt Ende Januar am Morgen allein und im Dunkeln in einem neuen Co-Working-Space in Düsseldorf, einem mietbaren Büro, in dem einige Lichter noch nicht installiert wurden. Es wird mit dem Tageslicht langsam heller im Raum, während Louis im Interview über sein Mentoring und seine Gründung in Teilzeit berichtet. Der 24-jährige Tennisspieler und Fachpraktiker für IT-Systeme aus Neuss hat eine Lernbehinderung und ist seit 2021 der Gründer und CEO von Unique United GmbH.

www.unique-united.com

Frage: Louis, du hast in einem für dich turbulenten Jahr mit dem BESSER-Mentoring begonnen, denn damals warst du viel für die Special Olympics 2023 in Berlin unterwegs. Deshalb haben wir dir zwei Mentor*innen vermittelt...

Kleemeyer: Ja, ich war damals Mentor und Eventmanager bei den Special Olympics. Mit Karen Schallert und Johannes Belz konnte ich einerseits immer einen von beiden ansprechen und andererseits haben sie auch zwei unterschiedliche berufliche Aspekte vertreten: Mit Karen konnte ich mich über die Selbständigkeit austauschen und mit Johannes über das Angestelltensein. Ich habe mir das Jahr aufgeteilt. Wenn ich Chef-Fragen hatte, also zum Umgang mit meinen Angestellten oder zum Vertrieb, wendete ich mich an Karen. Und da ich auch angestellt bin, gab es Feedback von Johannes dazu, wie ich mich im Angestelltenmodus am besten ausprobieren kann.

Frage: Was waren die beruflichen Zukunftsfragen, die du im Mentoring klären wolltest?

Kleemeyer: Ich wollte die Frage klären, ob ich künftig ganz selbständig arbeiten will oder teilselbständig mit einem finanziellen Standbein als Angestellter. Das Ergebnis ist: Es ist sinnvoll für mich, beides zu machen, denn ich lerne etwa beim Angestelltensein Skills, die ich in meinem Unternehmen nutzen kann und ich erweitere damit auch mein Netzwerk.

Bei der Selbständigkeit ging es mir zunächst darum, die Online-Plattform „Unique United“ als barrierefreies Angebot von Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung zu entwickeln. Im Laufe der Zeit wurde aber klar, dass das nicht reicht und es daneben noch Informationsangebote für Unternehmen braucht. So haben wir unser Angebot dazu weiterentwickelt, dass wir Vorträge halten und bei der Entwicklung einer inklusiven Arbeitswelt und von barrierefreien Webseiten unterstützen.

Frage: Wie verteilt sich deine Arbeitszeit auf die beiden Pole des Angestelltenseins und deiner Selbständigkeit?

Kleemeyer: Aktuell bin ich für zwei Jahre angestellt beim Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) als einer der EVIs, das steht für „Event-Inklusionsmanager im Sport“. Dazu gehört auch viel Reisezeit und ich bin dafür vor

allem in NRW und Berlin unterwegs, aber manchmal auch weltweit, zum Beispiel war ich eben in Turin bei den Winter-Worldgames. Und nebenbei – oder auch abends – mache ich meine Selbständigkeit, das sind manchmal bis zu 20 Stunden.

Frage: Erzähle uns bitte von deinen beiden Startups.

Kleemeyer: Ich habe schon vor Jahren gemerkt, dass meine Probleme, wie man als Mensch mit Behinderung die richtige Schule, den passenden Sportverein und einen Job findet, auch die Probleme von Menschen mit ganz anderen Behinderungen sind. Deshalb habe ich mit 20 die Online-Plattform Unique United gegründet, die Menschen mit Behinderungen in Sport, Bildung, Entertainment und Reisen unterstützt. Wichtig war, dass die Plattform von Menschen mit Behinderung entwickelt wurde und für alle gut verständlich und barrierefrei navigierbar ist. Wie gesagt helfen wir zudem auch Unternehmen dabei, inklusive Arbeitswelten zu schaffen.

In die Zeit des Mentorings fiel auch meine erfolgreiche Bewerbung für die TV-Sendung „Höhle der Löwen“, mit der wir eine große Spende und Beratung erhalten haben. Daraufhin habe ich die gemeinnützige Unternehmensgesellschaft „Einzigartig wie du“ gegründet und konnte Personal einstellen. „Einzigartig wie du“ ist die Tochterfirma von Unique United GmbH und sie strebt eine Zusammenarbeit mit gemeinnützigen Unternehmen an. Ab dem Frühjahr werden wir Bildungsträger und können im Rahmen des Qualifizierungschancengesetzes (QCG) geförderte Weiterbildungen im Bereich Inklusion anbieten.

Frage: Kannst du in der Rückschau sagen, was dir das Mentoring in dieser Berufsphase gebracht hat?

Kleemeyer: Beide Mentor*innen haben mir geholfen, den Blick in die Zukunft zu lenken. Außerdem hat damals auch mein voriger, befristeter Job aufgehört und die Frage stand an, ob ich vollselbständig werde oder eine neue Anstellung in Teilzeit suche. Bei Anstellungen hatte ich auch schlechte Erfahrungen gemacht und in der Situation war es sehr gut, mit Johannes und Karen zu sprechen. Außerdem habe ich Selbstmanagement gelernt, um die Anstellung mit der Selbständigkeit zu verbinden und für beides mitzudenken. Mit Karen habe ich auch gelernt, wie es ist, beim Bewerbungsgespräch auf der anderen Seite zu sitzen – und nach dem Gespräch dann den Arbeitsvertrag und den Personalbogen zu erstellen, das Onboarding zu machen und alles, was es mitbringt, jemanden einzustellen. Und zu guter Letzt habe ich bei der BESSER-Auftaktveranstaltung viele weitere Mentees und Mentor*innen kennengelernt und mein Netzwerk erweitert.

Das Interview führte Agathe Lukassek

3.5 Brief an meine Mentorin

Frankfurt am Main, 29.07.2024



Liebe Elena,

Hinter uns liegt ein erfolgreiches und spannendes Jahr mit 15 Begegnungen. Wir sind uns am 30.06.2023 in Bonn beim Projekt BESSER das erste Mal begegnet. Das Matching ist den Projektmitgliedern gut gelungen, wie wir im Lauf des Jahres bemerken konnten. Mir war von Anfang an das Gründen meiner Selbständigkeit als Coach und

Entspannungspädagogin wichtig und Du hattest als Coach schon gearbeitet. Meine Coaching Ausbildung hatte ich gerade beendet und mir war klar, dass ich selbst bestimmen muss, wie und mit wem ich zusammenarbeite. Ich hatte mehrmals erlebt, dass mir Entscheidungsfreiheit wichtig ist. Mehrfach musste ich meinen Arbeitsplatz verlassen, weil die Software für blinde Menschen nicht zugänglich war.

Es war für mich am Anfang unseres Jahres herausfordernd, meine Ziele zu konkretisieren und auch mit dem Branding tat ich mich am Anfang schwer. Mit Farben und visuellen Hinguckern hatte ich bisher durch die Blindheit weniger zu tun. Es war für mich wichtig zu verstehen, dass es jedoch notwendig für sehende Menschen ist und einen Wiedererkennungswert bietet. Das Ermitteln meiner wichtigsten Werte und deine Geduld halfen mir über die Farbvorstellungen hinweg. Mit Deinen Aufgaben wuchs ich hinein und lernte durch Dein Hinterfragen und Deinen Sinn für Struktur innerhalb des Jahres die anstehenden Tätigkeiten besser zu sortieren. Deine wertschätzende Anerkennung gab mir den Mut in schwierigen Zeiten weiterzumachen. Eine Deiner kreativen und umsichtigen Aufgaben brachte mich auf eine neue Idee. Ich wollte meine selbstgeschriebenen Fantasiereisen herausbringen und da ich kein Visionboard erstellen kann, sollte ich die Fantasiereise über mein Warum der Selbständigkeit schreiben. Daraus ist eine sehr persönliche Fantasiereise über mein Leben entstanden, die mich motiviert hat, eine neue Art von Fantasiereisen zu erstellen, die sogar fast einen Preis gewonnen hätte.

Ich hatte auf Grund des Mitarbeiters der Arbeitsagentur schneller gegründet, als ich es hätte tun müssen. Das brachte sogar etwas zu viel Schwung in unsere Treffen, denn der Oktober war nicht mehr weit. Da waren Deine Flexibilität und Akzeptanz gut. Der Fokus auf meine Selbständigkeit half mir die gerade überstandene Erschöpfung zu beenden und mir meinen neuen Arbeitsplatz Schritt für Schritt selbst zu erschaffen. Als die Gründung genehmigt war, stand der Pitch für den Jump Inspire Award an, bei dem ich am 07.12.2023 auf der Bühne stand. Deine zugleich wertschätzende, authentische und kritische Meinung halfen mir, den Pitch zu überdenken und neu zu gestalten.

Deine kreativen Ideen für den Flyer und auch mein Buch, dass bald veröffentlicht wird, brachten mich voran und halfen mir über eine Krise hinweg. Das Ziel 10 Fantasiereisen

zu veröffentlichen habe ich mehr als erfüllt, denn es sind mindestens 16 Reisen, bei denen die Veröffentlichung ansteht.

Mit den Marketingstrategien tue ich mich noch heute schwer und sie waren häufiger ein Bestandteil unserer Treffen. Mir war klar, dass ich Geld verdienen muss, doch die heute übliche Art und Weise der Werbestrategie sagt mir nicht zu. Mein Idealismus lässt mich weiterschauen, ob es doch eine Angenehmere Form für mich gibt. Auch die Arbeit am Unternehmer-Mindset war in vielen unserer Treffen präsent. Inzwischen setze ich das lösungsorientierte Denken um.

Ich hatte einige Angebote in unserem gemeinsamen Jahr erfolgreich angeleitet, wie den offenen Entspannungskurs, Workshops zu den Themen Selbstwert und Sehbehinderung, sowie den inneren Motivatoren. Dank der Online- und Telefonworkshops erreichte ich die Teilnehmenden deutschlandweit. Ich stellte mich auch persönlich vor und reiste ins abgelegene Duderstadt zu den Eltern mit sehbehinderten und blinden Kindern.

Als ich im Januar endlich Assistenz erhielt, konnte ich mit dem Instagram-Account starten und mein Angebot verbreiten. Bekannt machte ich mich auch in Zeitschriften, Audiobeiträgen und Messebesuchen.

Für das gemeinsame erstellen eines Kurses für Unternehmer und Unternehmerinnen führen wir gemeinsam nach Wien. Das war ein wirklicher Höhepunkt unserer gemeinsamen Zusammenarbeit. Wir lernten uns auf den Autofahrten, bei uns selbst gestellten Hindernissen und in der Airbnb-Wohnung ganz anders kennen, als es nur online möglich ist. Mit Deiner Hilfe war mir die Reise leichter möglich, denn ein Hotel hätte ein größeres Loch in meine Rücklagen geschlagen und ich konnte mich mit meinen Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser versorgen. Blind allein in einer Airbnb-Wohnung geht für mich nur, wenn ich mich in der Umgebung auskenne. Das traf auf Wien nicht zu. Meine Vermutung bestätigte sich, dass Dir der Kontakt mit meinem Geschäftspartner Gerhard auch Kraft gibt und dich weiterbringt.

Deine Idee eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Fibromyalgie zu gründen, an der ich mitwirken darf ist eine schöne Lösung, um uns weiter gegenseitig zu bereichern. Denn auch wenn wir uns als Mentee und Mentorin kennengelernt haben, haben wir uns das ganze Jahr über gegenseitig bereichert, was ich als sehr angenehm empfunden habe. Ich danke Dir für diese gute Erfahrung und ich nutze die Mentoringstrategie gern weiter für mich.

Liebe Grüße

Deine ehemalige Mentee Dana

Dana Lienert, BESSER-Mentee, www.dana-lienert.de

3.6 Herausforderungen meistern: Tipps, wie du dich als behinderte*r Gründer*in gegen Widerstände und Herausforderungen durchsetzt



Antje Busbach, Masterinspirationscoach nach Herz über Kopf und Greater Coach. Systemisch integrativer Naturcoach, Musiktherapeutin und Sporttrainerin.
www.AntjeBusbach.de

Rückschläge gehören zum Leben dazu. Du kannst Misserfolge und Niederlagen nicht vermeiden. Im Gegenteil. Ich lade dich ein, diese als Chancen zur persönlichen Entwicklung und zum Lernen zu betrachten, um sie zu überwinden und erfolgreich voranzukommen. Es geht nicht darum, Rückschläge zu vermeiden, sondern darum, besser mit ihnen umzugehen.

Viele Menschen empfinden den Start in die Selbständigkeit als holprig und mit jeder Menge bürokratischer Stolperfallen gepflastert. Wenn du als Person mit Behinderung den Weg in die Selbständigkeit gehst, wirst du gegebenenfalls auf eine Reihe spezifischer Herausforderungen stoßen, zum Beispiel:

Barrieren im Zugang zu Finanzierungen:

Es kann schwierig sein, Kredite oder Investitionen zu erhalten. Banken und Investoren sind oft skeptisch, was die Erfolgsaussichten eines Unternehmens betrifft, das von einer behinderten Person geführt wird.

Vorurteile und Missverständnisse über deine Fähigkeiten können es dir zusätzlich erschweren, die nötige Finanzierung zu bekommen.

Um den Herausforderungen bei der Kredit- oder Investitionsbeschaffung vorzubeugen, kannst du folgende Maßnahmen ergreifen:

- ☺ **Starkes Geschäftsmodell entwickeln:** Erstelle einen fundierten Businessplan, der die Stärken deines Unternehmens, deinen Markt, deine Zielgruppe und deine Finanzprognosen klar darstellt. Ein überzeugender Businessplan zeigt Banken und Investoren, dass dein Unternehmen eine solide Grundlage hat.
- ☺ **Selbstbewusst auftreten:** Präsentiere dich und dein Unternehmen mit Selbstbewusstsein. Zeige klar auf, wie du auch mit deiner Behinderung erfolgreich sein wirst und welche besonderen Stärken du dadurch mitbringst. Je sicherer du auftrittst, desto mehr Vertrauen wirst du erwecken.
- ☺ **Erfolge und Referenzen vorweisen:** Sammle Beweise für deine Fähigkeiten und Erfolge, wie frühere Projekte, Empfehlungen oder Erfolge in anderen Bereichen. Diese Referenzen können helfen, Vorurteile zu entkräften und dein Potenzial zu unterstreichen.
- ☺ **Netzwerke nutzen:** Vernetze dich mit anderen Unternehmer*innen, Investor*innen und Fachleuten in deinem Bereich. Ein starkes Netzwerk kann



dir Türen öffnen und dir helfen, Kontakte zu knüpfen, die deine Chancen auf Finanzierung erhöhen.

- ☺ **Alternative Finanzierungsmöglichkeiten prüfen:** Überlege dir, ob alternative Finanzierungsmöglichkeiten wie Crowdfunding, Stipendien oder Förderprogramme für behinderte UnternehmerInnen in Frage kommen. Diese können eine gute Ergänzung oder Alternative zu traditionellen Bankkrediten sein.
- ☺ **Aufklärung und Kommunikation:** Sei offen in der Kommunikation über deine Fähigkeiten und die einzigartigen Perspektiven, die du als behinderte Person in dein Unternehmen einbringst. Hilf potenziellen Geldgeber*innen, Missverständnisse zu überwinden und deine Stärken zu erkennen.
- ☺ **Mentoring und Unterstützung suchen:** Finde Mentor*innen oder Berater*innen, die Erfahrung mit der Finanzierung von Unternehmen haben und dich gezielt unterstützen können. Sie können dir helfen, deine Präsentation zu verbessern und Vorurteile zu überwinden.
- ☺ Indem du diese Strategien anwendest, kannst du den Herausforderungen bei der Finanzierung entgegenwirken und deine Chancen auf Kredite oder Investitionen deutlich erhöhen.

Mangelnde Barrierefreiheit:

Geschäftsräume und öffentliche Einrichtungen sind nicht immer barrierefrei zugänglich, was es dir schwer machen kann, ein Unternehmen zu gründen und zu betreiben.

Auch digitale Barrieren, wie nicht barrierefreie Webseiten oder Software, können dir Probleme bereiten. Nicht alle Dienstleister sind bereit und in der Lage, besondere Ansprüche zu beachten.

Um der mangelnden Barrierefreiheit vorzubeugen, kannst du folgende Schritte unternehmen:

- ☺ **Sorgfältige Standortwahl:** Wähle Geschäftsräume und Einrichtungen, die von Anfang an barrierefrei sind. Achte bei der Auswahl auf Zugänglichkeit, wie Rampen, Aufzüge und barrierefreie Sanitäreinrichtungen. Wenn möglich, besichtige die Räume persönlich, um sicherzustellen, dass sie deinen Anforderungen entsprechen.
- ☺ **Barrierefreie Gestaltung:** Investiere in die barrierefreie Gestaltung deines Arbeitsplatzes. Dazu gehören z. B. ergonomische Möbel, technische Hilfsmittel oder Anpassungen an die Beleuchtung. Auch kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen.
- ☺ **Digitale Barrierefreiheit sicherstellen:** Achte darauf, dass deine Webseite und alle genutzten Softwarelösungen barrierefrei sind. Nutze Tools und Expert*innen, um sicherzustellen, dass deine digitalen Angebote für alle zugänglich sind, unabhängig von körperlichen Einschränkungen.
- ☺ **Kooperation mit Dienstleistern:** Suche nach Dienstleistern, die Erfahrung mit barrierefreien Lösungen haben und bereit sind, auf deine besonderen



Ansprüche einzugehen. Prüfe ihre Referenzen und frage nach speziellen Anpassungsmöglichkeiten.

- ☺ **Aufklärung und Schulung:** Sensibilisiere deine Geschäftspartner*innen und Dienstleister für die Notwendigkeit von Barrierefreiheit. Kläre sie darüber auf, welche Anpassungen notwendig sind und wie sie umgesetzt werden können. Schulungen können dabei helfen, Missverständnisse zu vermeiden.
- ☺ **Netzwerke nutzen:** Vernetze dich mit anderen Unternehmer*innen, die ähnliche Herausforderungen haben. Sie können dir wertvolle Tipps geben und Kontakte zu barrierefreien Dienstleistern vermitteln.
- ☺ **Fördermittel und Unterstützung nutzen:** Informiere dich über Förderprogramme und Zuschüsse, die speziell für die Schaffung barrierefreier Umgebungen zur Verfügung stehen. Diese können dir finanziell dabei helfen, notwendige Anpassungen vorzunehmen.

Durch diese Maßnahmen kannst du Barrieren im Arbeitsalltag minimieren und sicherstellen, dass dein Unternehmen für alle zugänglich ist.

Gesundheitliche Einschränkungen und Belastungen:

Deine körperlichen oder psychischen Belastungen könnten deine Fähigkeit einschränken, ein Unternehmen zu führen. Chronische Krankheiten oder Energieeinschränkungen können deine Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und zu unregelmäßigen Arbeitszeiten führen.

Du kannst diesen Herausforderungen auf verschiedene Weise begegnen, um dein Unternehmen erfolgreich zu führen. Diese Punkte können dich dabei unterstützen:

- ☺ **Zeitmanagement und Priorisierung:** Lerne, deine Zeit effektiv zu managen. Setze klare Prioritäten und plane deine Aufgaben so, dass du deine Energie optimal nutzen kannst. Erlaube dir auch, Pausen einzuplanen, um Überlastung zu vermeiden.
- ☺ **Flexibilität im Arbeitsalltag:** Gestalte deinen Arbeitsalltag flexibel, sodass du deine Arbeit an deine gesundheitlichen Bedürfnisse anpassen kannst. Nutze Tools und Technologien, die dir helfen, auch von zu Hause aus produktiv zu sein oder Aufgaben zu automatisieren.
- ☺ **Unterstützung suchen:** Scheue dich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es von einem Team, durch Delegation von Aufgaben oder durch professionelle Unterstützung. Ein starkes Support-Netzwerk kann dir helfen, deine Belastungen besser zu bewältigen.
- ☺ **Gesundheitsmanagement:** Achte auf deine Gesundheit und stelle sicher, dass du regelmäßige medizinische Betreuung erhältst. Entwickle Routinen, die dir helfen, körperlich und psychisch stabil zu bleiben, wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannungstechniken.
- ☺ **Selbstfürsorge priorisieren:** Deine Gesundheit steht an erster Stelle. Sorge dafür, dass du ausreichend Ruhe und Erholung findest. Es ist in Ordnung, mal einen Schritt zurückzutreten, wenn es notwendig ist, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.



- ☺ **Realistische Ziele setzen:** Setze dir erreichbare Ziele und erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu arbeiten. Überfordere dich nicht, sondern passe deine Erwartungen an deine aktuelle Situation an.
- ☺ **Barrieren abbauen:** Nutze Technologien und Hilfsmittel, die deine Arbeit erleichtern. Dies kann alles sein, von speziellen Softwarelösungen bis hin zu ergonomischen Arbeitsplätzen. Investiere in Ressourcen, die dir helfen, effizienter zu arbeiten.

Komplexe Bürokratie und mangelnde Unterstützung:

Die Bürokratie, die mit der Gründung und Führung eines Unternehmens einhergeht, kann herausfordernd sein. Oft fehlt es an spezieller Unterstützung oder Beratung, die auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Soziale Sicherungssysteme sind nicht immer flexibel genug, um den Übergang zwischen Unterstützungsleistungen und Selbständigkeit reibungslos zu gestalten.

- ☺ **Informiere dich** gründlich über die bürokratischen Anforderungen, bevor du dein Unternehmen gründest. Je besser du die Prozesse kennst, desto besser kannst du dich darauf vorbereiten. Nutze Online-Ressourcen, Bücher oder Kurse, die sich auf Unternehmensgründung konzentrieren.
- ☺ **Suche dir Unterstützung** von Expert*innen wie Steuerberater*innen, Rechtsanwält*innen oder Unternehmensberater*innen, die Erfahrung mit behinderten Gründer*innen haben. Diese Fachleute können dir helfen, den bürokratischen Aufwand zu reduzieren und dir spezifische Ratschläge geben.
- ☺ **Vernetze dich** mit anderen behinderten Gründer*innen oder Unternehmer*innen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sie können wertvolle Tipps und Ratschläge bieten und dich auf nützliche Ressourcen oder Programme hinweisen.
- ☺ **Recherchiere nach speziellen Förderprogrammen, Zuschüssen oder Beratungsangeboten** für behinderte Gründer*innen. Diese Programme können dir sowohl finanzielle Unterstützung als auch praktische Hilfe bieten.
- ☺ Versuche, **interne Abläufe und bürokratische Prozesse** in deinem Unternehmen so einfach wie möglich zu halten. Nutze digitale Tools, die dir helfen, Aufgaben wie Buchhaltung, Rechnungsstellung oder Projektmanagement zu automatisieren.
- ☺ Informiere dich genau über die **Schnittstellen zwischen Unterstützungsleistungen und Selbständigkeit**. Wenn notwendig, suche den Kontakt zu Behörden, um sicherzustellen, dass deine Übergänge reibungslos verlaufen. Ein*e Sozialberater*in kann dir dabei helfen, die richtigen Schritte zu gehen.

Bürokratische Prozesse können frustrierend sein, aber mit Geduld und Beharrlichkeit kannst du diese Hürden überwinden. Lass dich nicht entmutigen, wenn etwas länger dauert oder komplizierter ist als erwartet.

Herausforderungen und Selbstmitleid:

Es sind die herausfordernden und anstrengenden Aufgaben, die unserem Leben mehr Bedeutung verleihen und uns letztendlich zufriedener machen. Dabei sind Herausforderungen ein natürlicher Bestandteil des Lebens.

Du kannst nicht erwarten, Großes zu erreichen oder etwas Wichtiges zu verändern, ohne Herausforderungen zu erleben. Im Leben lernen wir viel, indem wir Dinge ausprobieren und Fehler machen. Je mehr Fehler wir machen, desto besser finden wir heraus, wer wir sind, was für uns funktioniert und was unser Leben verbessert.

Herausforderungen sind nichts Negatives. Im Gegenteil, sie sind der Grundbaustein für unsere Entwicklung. Das große Problem bei Herausforderungen ist, wenn du aus ihnen auf deinen Wert als Mensch schließt. Wenn du also scheiterst, einen Misserfolg erlebst oder einen Fehler machst und dadurch glaubst, du bist nicht gut genug. Wenn du dir einredest, dass du ein*e Versager*in bist, nichts richtig machst oder es nie zu etwas bringen wirst, ist ein Rückschlag wie ein Knockout beim Boxen.

Mach dir deshalb bewusst, was Herausforderungen wirklich sind: Feedback. Ein Rückschlag bedeutet nicht, dass du ein*e Versager*in bist. Es bedeutet nur, dass das, was du gerade tust, in dieser konkreten Situation nicht funktioniert. Solange du etwas aus deinem Rückschlag lernst, ist es kein Rückschlag sondern eine wichtige Lektion.

Frage dich also, was du aus deinen Niederlagen und deinen Misserfolgen lernen kannst. Das ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Doch letztendlich gibt es immer etwas Nützliches, was du für dich mitnehmen kannst – egal, wie bescheiden die Situation gerade ist.

Etwas aus einer vergangenen Situation zu lernen ist auch enorm wichtig, um diese emotional loszulassen und wieder nach vorne zu blicken, anstatt andauernd in der Vergangenheit zu leben.

Bereue niemals, was du getan hast. Selbstvorwürfe und Selbstmitleid bringen dich nicht vorwärts, sondern ziehen dich nur immer tiefer in einen negativen Zustand.

Selbstmitleid ist ein Miststück.

Denn es fühlt sich gut an.

Es ist leicht, anderen die Schuld zu geben.

Es ist leicht, zu behaupten, dass man nichts tun kann.

Es ist leicht, seinen Schmerz als eine Ausrede zu nutzen.

Selbstmitleid ist wie Benzin, das du in ein Feuer kippst. Durch Selbstmitleid redest du dir selbst ein, dass du schwach und hilflos bist. Du glaubst, dass du an deiner Situation nichts ändern kannst – und genau das gibt einem Rückschlag so viel Macht über dich. Ganz egal, wie groß deine Herausforderung ist oder wie unfair das Leben zu dir war: Höre auf, in Selbstmitleid zu versinken.



Höre auf, dich zu beklagen. Höre auf, dich als Opfer zu sehen. Höre auf, dir einzureden, dass das Leben unfair zu dir ist. Versuche stattdessen, eine Lösung zu finden.

In dem Moment, in dem du die Opferrolle ablegst und versuchst, eine Lösung zu finden, wird es dir besser gehen. Denn plötzlich verlegst du deinen Fokus von dem, was du nicht kontrollieren kannst (die Umstände), auf das, was du kontrollieren kannst (deine Haltung und deine Handlungen). Und dadurch bekommst du neuen Antrieb und neues Selbstbewusstsein.

Höre auf, in Selbstmitleid zu versinken. Frage dich stattdessen, was du tun kannst, um deine Situation zu verbessern.

Streiche den Satz "Das hätte ich vorher wissen müssen" aus deinem Kopf. Wenn du vorher schon gewusst hättest, dass die Sache scheitert, hättest du es von Vorneherein sein gelassen oder anders gemacht.

Oft tun sich Menschen mit Herausforderungen schwer, weil sie erwarten, dass die Dinge einfach sein müssen. Seit einigen Jahrzehnten haben wir in der westlichen Welt mehr Freiheit und mehr Wohlstand als je zuvor. Das hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen davon überzeugt sind, dass es ihnen gut gehen muss. Sie erwarten, dass sie ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen, dass sie ihre Ziele erreichen und dass das Leben einfach sein muss.

Doch die große Frage ist: Wer hat jemals behauptet, dass die Dinge einfach sein müssen? Das Leben schuldet dir nichts. Und solange du erwartest, dass du immer das bekommen musst, was du dir wünschst, wirst du eine Enttäuschung nach der anderen erleben. Wenn du jedoch akzeptierst, dass das Leben nicht immer einfach ist, dass Herausforderungen dazugehören und dass du ihnen immer wieder begegnen wirst, kannst du damit viel besser umgehen.

Erwarte also nicht, dass die Dinge einfach sein müssen. Denn oft sind sie es nicht.

Herausforderungen sind vergleichbar mit einem grünen Smoothie. Sie mögen nicht unbedingt angenehm sein, aber sie machen uns gesünder und stärker.

Es ist kein Problem, Rückschläge zu erleiden. Die Frage ist nur, wie du damit umgehst und dass du dich nicht von ihnen unterkriegen lässt!

Fühl Freude und fühl Vergnügen – bei allem, was du tust!



4 Auswertungen des Mentorings

4.1 Schlussfolgerung des Hildegardis-Vereins

Für den Hildegardis-Verein hat das BESSER-Mentoring gezeigt: Der Prozess der Gründung kann für Menschen mit Behinderung durch gezielte individuelle Unterstützung wesentlich erleichtert werden, etwa bei Fragen zu Assistenz, Finanzierung, Hilfsmitteln oder einer niedrigschwelligeren Möglichkeit, aus der Erwerbsminderung heraus zu gründen. Gründungsberater*innen müssen über die Belange und Fragestellungen von Gründer*innen mit Behinderung entsprechend geschult sein.

Unser Fazit lautet daher: Menschen mit Behinderung können gründen, wenn sie – neben einer Fachberatung – eine langfristige und multilaterale Unterstützung erhalten, wie sie Mentoring bietet. Der Eins-zu-eins-Kontakt im Tandem ermöglicht eine maßgeschneiderte Begleitung und Ermutigung im geschützten Raum. Bei den Gruppentreffen erfahren die Gründungsinteressierten wichtiges Feedback von einer Peer-Gruppe, die ihre Erfahrungen und Lösungsansätze mitteilen kann und erlernen nützliche Skills und Wissen für den Gründungsprozess. Der Mentoring-Baustein kann im Sinne von biografiebegleitender Persönlichkeitsbildung außerdem dazu beitragen, Stärken zu identifizieren, Selbstbewusstsein zu gewinnen und Gründungsideen zu sondieren.

Der Traum von der eigenen Freiberuflichkeit ist auf dieser Basis für einige der Mentees Wirklichkeit geworden, andere nehmen sich noch Zeit mit der Unternehmensgründung. Und wieder andere haben festgestellt, dass der Weg in die Selbständigkeit – wenigstens im Moment – keine gute Option für sie und eine abhängige Beschäftigung sinnvoller ist. Auf großes Interesse stieß die Option, sich teilselbständig zu machen, während man angestellt bleibt. Das war Thema bei mehreren Stammtischen sowie beim Expert*innen-Lunch.

Für den Hildegardis-Verein sind alle Varianten ein Erfolg, denn wir möchten, dass die Mentees den für sie individuell besten Weg gehen. Natürlich freuen wir uns besonders über jede gelungene Gründung: sei es Heidrun Loths YouTube-Kanal „Veränderung ist möglich“, Ruth Kleikamps Kunst-Unikate Créboli, Dana Lienerts Coaching „Durch Annahme neu ausrichten“, Louis Kleemeyers digitale Plattform Unique United (im Frühjahr 2024 auf VOX bei „Die Höhle der Löwen“ zu sehen), die Menschen mit Einschränkungen bei ihrem selbstbestimmten Leben unterstützt, die „Entfaltere: Selbsthilfe-Tagesstätte & Coworkingspace“ von Irene Zametzer, Kevin Kleibers Coaching „Mobilität beginnt im Kopf“, die „Werkstatt für künstlerische Forschung“ von Inga Scharf da Silva oder Maria Römings Firma Health Box Consulting, die Beratungen für betriebliches Gesundheitsmanagement für kleine Unternehmen und gesunde Arbeitsplätze anbietet. Diese Start-Ups sind nicht nur für die Arbeitswelt, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes eine Bereicherung, denn Inklusion bringt uns alle weiter.

Daher empfiehlt der Hildegardis-Verein dringend das Mentoring als eine von mehreren Maßnahmen, um die wertvollen Potentiale gründungsinteressierter Menschen mit



Behinderungen sowie mit chronischen und psychischen Erkrankungen zu nutzen. Mentoring-Programme wie das BESSER-Mentoring sollten bei geeigneten lokalen Trägern von Teilhabemaßnahmen, die Menschen mit Behinderung bei der Unternehmensgründung unterstützen, etabliert werden.

4.2 Befunde aus der Begleitforderung

Dr. Stefan Zapfel und Bartholomäus Zielinski, Institut für empirische Soziologie an der Universität Erlangen-Nürnberg



I Ausgangssituation

Die berufliche Selbständigkeit hat für die Erwerbsbeteiligung von Menschen mit Behinderung in Deutschland ein deutlich geringeres Gewicht als in anderen Ländern, speziell im südeuropäischen und englischsprachigen Raum, und wird von diesem Personenkreis hierzulande auch spürbar seltener als Alternative zu einer abhängigen Beschäftigung genutzt, als es bei Menschen ohne Behinderung der Fall ist (Zapfel et al. 2022: 10ff.). Neben Gründungsbedenken etwa bezüglich des geringeren Sozialversicherungsschutzes und der höheren Kostenbelastung in der Krankenversicherung sowie dem stärkeren Fokus sozialstaatlicher Beratungsangebote auf Anstellungsverhältnisse gehört zu den wesentlichen Ursachen für diese Situation auch, dass die derzeit vorhandenen Gründungsberatungsorganisationen den Bedarfen gründungsinteressierter Menschen mit Behinderung häufig nicht gerecht werden. Die Probleme reichen hier von mangelnden Kenntnissen der Beratenden über sozialstaatliche Unterstützungsoptionen, die speziell diesem Personenkreis bei der Existenzgründung zustehen, über Defizite in der Barrierefreiheit und einem voreiligen Abraten von Gründungsvorhaben bis hin zu einer mitunter mangelhaften Beratungssensibilität (Ashley & Graf 2018: 98; OECD & European Commission 2023: 14).

Ziel des derzeit durch den „Ausgleichsfonds für überregionale Vorhaben zur Teilhabe von Menschen mit Schwerbehinderung am Arbeitsleben“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales geförderten Projekts BESSER ist es, die Möglichkeiten der Aufnahme und Stabilisierung einer beruflichen Selbständigkeit von Menschen mit Behinderung durch eine barrierefreie und bedarfsgerechte Gestaltung der Informationsweitergabe, Beratung und Unterstützung zu verbessern. Neben einem neu beim Institut für Freie Berufe an der Universität Erlangen-Nürnberg und der Social Impact gGmbH etablierten Beratungs- und Nachbegleitungsangebot für Gründerinnen und Gründer mit Behinderung gehört hierzu auch ein eigenes, mit einem entsprechenden Budget ausgestattetes Mentoring-Programm, das vom Hildegardis-Verein durchgeführt und mittlerweile abgeschlossen wurde. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Projektbegleitung, mit der das Institut für empirische Soziologie an der Universität Erlangen-Nürnberg betraut ist, geben Auskunft über die Umsetzungserfahrungen und Leistungen dieses Mentoring-Programms.

II Vorgehen beim BESSER-Mentoring

Mentoring-Programme erfreuen sich bei der Förderung von Bildungs- und Berufskarrieren einer großen Beliebtheit und zeichnen sich durch einen langfristig

angelegten, dyadisch orientierten Beziehungsprozess zwischen einem Mentor oder einer Mentorin mit einem großen Erfahrungsschatz auf einem ins Auge gefassten Gebiet einerseits und einer/-m Mentee, welche/r durch die Erfahrungsvermittlung profitieren soll, andererseits aus (Fleck et al. 2017: 82). Die Teilnahme soll den Mentees dabei helfen, Netzwerke aufzubauen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, Wissen zu erweitern sowie eigene Stärken zu erkennen und zielgerichtet einzusetzen, um – bezogen auf das Arbeitsleben – ihre Karrierechancen zu erhöhen (Hildegardis-Verein e.V. 2023: 23).

Aufgabe des BESSER-Mentorings war es, die Erfolgsaussichten von Gründungsvorhaben von Mentees mit Behinderung zu verbessern, indem sie bei der Anbahnung und Umsetzung ihrer beruflichen Selbständigkeit die Möglichkeit erhielten, sich für die Dauer eines Jahres mit Mentorinnen und Mentoren, die vorzugsweise selbst eine Behinderung haben sollten und Erfahrungen mit beruflicher Selbständigkeit hatten, in einem Tandem persönlich und vertiefend auszutauschen. Ergänzend fanden Gruppenveranstaltungen statt, in denen die Ziele und Rollen geklärt und festgelegt, Netzwerkkontakte bereitgestellt und Reflexionsmöglichkeiten für die Tandemarbeit geschaffen wurden. Die Eckpunkte der Tandemarbeit wurden in einer Mentoring-Vereinbarung festgehalten. Diese umfasste Angaben zur Mentoring-Dauer, zu den jeweils vereinbarten Zielen und Maßnahmen, den Kommunikationswegen, zur Vertraulichkeit des Austauschs und zur Aufgabenverteilung zwischen beiden Parteien. Eine Vorgabe bestand außerdem darin, dass die Tandemtreffen mindestens alle drei Wochen für eine Dauer von jeweils eineinhalb bis zwei Stunden abgehalten werden. Flankierend erhielten die Tandems Empfehlungen und Hinweise zur Protokollierung der Treffen und zum Gesprächsverlauf. Ferner wurden die Mentees dazu angehalten, ein Lerntagebuch für die Dauer des Mentorings zu führen. Zudem wurde vom Hildegardis-Verein (2022) ein Handbuch erstellt, in dem die Ziele und die Umsetzung des Mentorings noch einmal zusammengefasst und praktische Hinweise für die Tandems zusammengestellt wurden. Bei Konflikten hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eine Supervision in Anspruch zu nehmen.

Das BESSER-Mentoring fand in zwei Durchgängen statt und war für die Mentees kostenlos. Insgesamt haben 26 Mentees und 21 Mentor*innen eine Teilnahme am Mentoring-Programm aufgenommen und 13 Tandems erfolgreich beendet.

III Methoden

BESSER wird wissenschaftlich begleitet. Gegenstand der Begleitforschung sind sämtliche Projektkomponenten, zu denen auch das mittlerweile abgeschlossene Mentoring-Programm gehörte. Zu Evaluationszwecken wurden beim Mentoring insgesamt 18 qualitative Leitfadeninterviews zur Konzeption und zu den Umsetzungserfahrungen geführt, davon elf mit Mentees, sechs mit Mentorinnen und Mentoren sowie ein Interview mit der Koordination des Mentoring-Programms. Die Interviews wurden mit Hilfe der Software MAXQDA einer qualitativen Inhaltsanalyse unterzogen (vgl. Rädiker & Grizzi 2024). Ergänzend führte die wissenschaftliche Begleitung Dokumentenanalysen durch, die genauer über Ablauf und Umsetzung des Mentoring-Programms informierten, z.B. das Mentoring-Handbuch.

Die Befunde der Begleitforschung werden im Folgenden komprimiert dargestellt.

IV Ergebnisse

Was die Zusammensetzung der Tandems anbelangt, zeigte sich, dass – wie in Mentoring-Programmen erwünscht – die Mentorinnen und Mentoren einen Erfahrungsvorsprung gegenüber den Mentees zu Fragen der beruflichen Selbständigkeit aufwiesen, in Kategorien des Bildungshintergrunds und der biografischen Behinderungs-erfahrung den Mentees hingegen sehr ähnlich waren. Das hat damit



Workshop-Phase beim Auftakt der Gruppe 1 am 9.12.2022

zu tun, dass die Zuordnung (Matching) der Mentees zu den Mentorinnen und Mentoren in Mentoring-Programmen bewusst gesteuert wird und außer in jenem Bereich, der den Kern des Erfahrungstransfers bildet, Ähnlichkeiten gewünscht sind, um in der Tandembeziehung Augenhöhe herzustellen sowie Authentizität, Vertrauen und Glaubwürdigkeit zu steigern und dadurch den Austausch zwischen den Parteien zu erleichtern. Das ist besonders bei Angeboten von Bedeutung, die sich an Menschen mit Behinderung richten (Sunderland & Mishkin 2013: 30; Lammers et al. 2022: o.S.).

Zugang zum Programm erhielten beide Gruppen häufig über bereits bestehende Kontakte zum Hildegardis-Verein, insbesondere die Mentorinnen und Mentoren. Bei den Mentees spielten auch Selbsthilfeorganisationen und Aktivitäten der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung der Bundesagentur für Arbeit, die das BESSER-Projekt seit seinem Beginn unterstützt, eine zentrale Rolle, um über das Mentoring-Programm Kenntnis zu erlangen.

Erwartungsgemäß speiste sich die Teilnahmemotivation der Mentees vor allem aus der Hoffnung, eine intensive Unterstützung im Gründungsprozess und in der Anfangsphase der beruflichen Selbständigkeit zu erhalten. Hemmend gestalteten sich bei ihnen im Zugang Sorgen, ihre Gründungsziele auch nicht mit Unterstützung mit behinderungsbezogenen Bedarfen in Einklang bringen zu können und eventuell mit aus ihrer Sicht ungeeigneten Mentorinnen oder Mentoren eine Tandembeziehung einzugehen. Die Mentorinnen und Mentoren hingegen schöpften ihre Motivation zur Teilnahme hauptsächlich aus dem Wunsch, Mentees solidarisch zu unterstützen, und der Option, ihr persönliches Netzwerk durch eine Mitwirkung am Programm auszuweiten. Bei diesem Personenkreis im Vorfeld auftretende Teilnahmebefürchtungen richteten sich auf einen unter Umständen zu hohen zeitlichen Aufwand und dass es die Mentees an der nötigen Ernsthaftigkeit und Engagement vermissen lassen könnten.

Im weiteren Verlauf der Teilnahme fiel jedoch die Programmbewertung durch die beiden Gruppen insgesamt positiv aus. Das betrifft zunächst die Programmplanung



und -organisation des Mentorings, wobei die Mentees vor allem auf die Barrierefreiheit des Mentoring-Angebots, die Gruppendynamik bei den tandemübergreifenden Veranstaltungen, die Berücksichtigung behinderungsbezogener Bedarfe, die Kompetenz des Mentoring-Personals und die Option, im Bedarfsfall einen Mentorenwechsel vornehmen zu können, Bezug nahmen. Die Mentorensseite hob stärker die aufwandschonende Möglichkeit, an den Mentoring-Treffen und -Veranstaltungen auch digital teilnehmen zu können und das Gruppenklima hervor. Positiv gestaltete sich für die Mentorinnen und Mentoren auch das Gefühl, die Mentees in ihrem persönlichen und beruflichen Fortkommen unterstützt zu haben. Von den Mentees gut bewertet wurden darüber hinaus die ergänzende Unterstützungsleistung des Mentorings bei Gründungsvorhaben, der niederschwellige Zugang zum Programm, die Zusammenarbeit in den Tandems, die Flexibilität der Mentorinnen und Mentoren wie auch die Vermittlung praktischer Tipps, die für die berufliche Selbständigkeit hilfreich sein können (z.B. (steuer-)rechtlicher Art).

Anregungen zur weiteren Verbesserung richteten sich bei den Mentees darauf, mehr Pausen bei Gruppen-Veranstaltungen einzuplanen, frühzeitig zu den Veranstaltungen einzuladen und die Gruppengrößen bei den tandemübergreifenden Terminen zu reduzieren. Ihre Tandempartnerinnen und -partner regten an, zu Beginn solcher Programme die Mentorinnen und Mentoren noch intensiver auf ihre Rolle vorzubereiten, ein größeres Augenmerk auf Absprachen am Anfang der Teilnahme zu legen und auch stärker berufsorientierte Social-Media-Plattformen einzubeziehen, um die Teilnahmebereitschaft potenzieller Mentorinnen und Mentoren zu erhöhen. Angeregt wurde des Weiteren, die Dauer digitaler Mentoring-Treffen zu verringern und die Einführung von Teilnahmegebühren für Mentees in Erwägung zu ziehen, um für sie einen erweiterten Anreiz zu schaffen, sich aktiv in die Tandem-Arbeit einzubringen.

V Fazit

Das BESSER-Mentoring hat sich als hilfreiche Unterstützungsergänzung für Gründungsvorhaben von Menschen mit Behinderung erwiesen und wurde sowohl von den Mentees als auch von den Mentorinnen und Mentoren insgesamt positiv bewertet. Anregungen für mögliche Verbesserungen künftiger Angebote in diesem Bereich richteten sich bei den Mentees vor allem auf tandemübergreifende Veranstaltungen, weniger auf die Zusammenarbeit in den Tandems, während die Mentorinnen und Mentoren sich bei ihren Verbesserungsvorschlägen auf eine stärkere Vorbereitung und Abstimmung der an sie gerichteten Erwartungen konzentrierten.

Die Einführung von Teilnahmegebühren könnte dazu beitragen, entsprechende Angebote zumindest in begrenztem Umfang auch über das Projektende hinaus aufrechtzuerhalten und den Grad der aktiven Mitwirkung von Mentees zu erhöhen.



Literatur:

Ashley, D.; Graf, N.M. (2018): The Process and Experiences of Self-Employment Among People With Disabilities: A Qualitative Study. Rehabilitation Counseling Bulletin, 2/2018, Pp. 90-100.

Fleck, R.; Brüscke, G.; Brocke, P. (2017): Modul Mentoring. Die One-to-one Mentoring-Beziehung. In: Petersen, R.; Budde, M.; Brocke, P. S.; Doebert, G.; Rodack, H.; Wolf, H. (Hrsg.): Praxishandbuch Mentoring in der Wissenschaft. Wiesbaden: Springer VS, S. 73-89.

Hildegardis-Verein e.V. (2022): B.E.S.S.E.R. Das Mentoring-Handbuch. Bonn: Hildegardis-Verein e.V.

Hildegardis-Verein e.V. (2023): iXNet – inklusives Expert*innen-Netzwerk. Die Mentoring-Dokumentation. Bonn: Hildegardis-Verein e.V.

Lammers, K.; Dobslaw, G.; Stricker, M.; Wegener, J. (2022): Motives of Peer Support Volunteers with Experiences of Mental and Addictive Disorders: An Innovative Approach in the Context of Employment Promotion in Germany. In: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations 2022. O.S.

OECD; European Commission (2023): Policy Brief on Supporting Persons with Disabilities in Entrepreneurship. Ensuring Inclusion in a Post COVID-19 Economy. Luxembourg: European Union.

Rädiker, S.; Grizzi, M. C. (2024): The Practice of Qualitative Data Analysis – Research Examples Using MAXQDA. Vol. 2. Berlin: MAXQDA Press.

Sunderland, K.; Mishkin, W. (2013): Guidelines for the Practice and Training of Peer Support. Calgary: Mental Health Commission of Canada.

Zapfel, S.; Zielinski, B.; Mederer, B. (2022): Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung. Forschungsbericht der Vorstudie. Nürnberg: Institut für empirische Soziologie an der Universität Erlangen-Nürnberg/Institut für Freie Berufe an der Universität Erlangen-Nürnberg.

5 Handlungsempfehlungen aus dem BESSER-Mentoring: Menschen mit Behinderung als Unternehmensgründer*innen

Handlungsempfehlungen des Hildegardis-Vereins auf den drei Wirkebenen „Individuum – Gesellschaft – Politik“



1. Bürokratieabbau & rechtliche Rahmenbedingungen

- ☺ Schaffung barrierearmer Gründungsprozesse (z. B. digitale Antragstellung in leichter Sprache, einfache Formulare).
- ☺ Beratung gezielt für Gründer*innen mit Behinderungen bereitstellen (z. B. über IHKs oder spezialisierte Beratungsstellen, die auch durch Anwält*innen unterstützt werden).
- ☺ Sensibilisierung der Beratungskräfte für geschlechtsspezifische Fragestellung und Stereotypen „unconscious bias“
- ☺ Flexibilisierung von Förderkriterien, damit Menschen mit Behinderung nicht durch starre Vorgaben ausgeschlossen werden.

2. Finanzierung & Förderung

- ☺ Förderprogramme entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse von Gründer*innen mit Behinderung ausgerichtet sind. Startkapital-Zuschüsse oder Mikrokredite mit angepassten Bedingungen (z. B. Tilgungszuschuss, längere Rückzahlungsfristen).
- ☺ Inklusionsboni für Investoren und Banken bei der Kreditvergabe.
- ☺ Verlängerte Gründungszuschüsse für Menschen mit chronischer Erkrankung oder eingeschränkter Erwerbsfähigkeit.

3. Beratung & Qualifizierung

- ☺ Flächendeckende, inklusive Gründungsberatung (durch Berater*innen mit eigener Behinderung oder Schulung zu barrierefreier Beratung).
- ☺ Mentoring-Programme, bei denen erfahrene Unternehmer*innen mit Behinderung Gründungswillige begleiten und unterstützen.
- ☺ Barrierefreie Weiterbildungsangebote zu Unternehmertum, z. B. Online-Formate mit Gebärdensprachdolmetschern, Untertiteln oder in einfacher Sprache.
- ☺ Angebote/Bausteine zur Berücksichtigung der Situation von Frauen mit Schwerbehinderung/chronischer Krankheit in der Gründungsphase

4. Infrastruktur & Barrierefreiheit

- ☺ Barrierefreie und geschlechtergerechte Coworking-Spaces, Startup-Inkubatoren und Gründungszentren fördern.

- ☺ Digitale Barrierefreiheit in allen staatlichen und staatlich geförderten Plattformen zur Unternehmensgründung gewährleisten.
- ☺ Technologiezuschüsse für barrierefreie Hard- und Software, die im zu gründenden Betrieb notwendig ist.

5. Sensibilisierung & Öffentlichkeit

- ☺ Vorbildkampagnen: Sichtbarkeit von Unternehmer*innen mit Behinderung in Medien und Öffentlichkeit fördern, um einen Bewusstseinswandel zu erzeugen.
- ☺ Sensibilisierung von Banken, Kammern, Wirtschaftsverbänden und Förderinstitutionen für die besonderen Potenziale und Herausforderungen der Zielgruppe.
- ☺ Inklusive Wirtschaftsnetzwerke fördern, in denen Menschen mit und ohne Behinderung gleichberechtigt agieren.

6. Kooperation & Forschung

- ☺ Kooperationsprojekte mit Hochschulen zur Erforschung von Hürden und Potenzialen bei inklusiver und geschlechtergerechter Gründungspolitik.
- ☺ Partizipative Politikentwicklung: Betroffene aktiv in die Gestaltung von Förderprogrammen einbinden.
- ☺ Monitoring & Evaluation: Wirksamkeit von Maßnahmen regelmäßig und unter Beteiligung der Zielgruppe evaluieren.

Impressum



Redaktion: Birgit Mock (v.i.S.d.P.), Dr. Ursula Sautter (Federführung), Agathe Lukassek, Juliane Rams

Layout: Julia Schönbeck

Bildnachweise: Titel: © S. 1: Andi Weiland/
Gesellschaftsbilder.de; S. 3 und 12: Barbara Frommann; S. 4, 13, 18 und 24: Hildegardis-Verein; S. 14 und 36: canva.com, alle weiteren Fotos: privat.

© 2025 Hildegardis-Verein e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aus Mitteln des Ausgleichsfonds



B.E.S.S.E.R.

Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und
erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung

HILDEGARDIS VEREIN



Kontakt

Sie haben Fragen zum Projekt?

Dann sprechen Sie uns an – wir freuen uns!

Hildegardis-Verein e.V.

Dr. Ursula Sautter

Projektkoordinatorin

Wittelsbacherring 9

53115 Bonn

Tel.: 0228 / 90 87 15 30

sautter@hildegardis-verein.de

www.hildegardis-verein.de/besser.html

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aus Mitteln des Ausgleichsfonds

