

POWER FRAUEN IM WOHNPARC BENSBERG



180° WENDE
VERANTWORTUNG
FÜRS
LEBEN



 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie leben!

Inhaltsverzeichnis

I. Vorwort	3
II. Einleitung.....	5
III. Kernthemen der „Power Frauen“-Arbeit 2017	7
1. Vernetzung mit anderen Einrichtungen, Veranstaltungen, Themenabende	7
2. Weltkindertag	8
3. Erziehungsfragen.....	9
4. Austausch im Themenbereich Ehe.....	10
5. Wohnraum und Wohnungssuche	11
6. Ernährung und Gesundheit.....	12
7. Pflege und Erholung	13
V. Einige Eindrücke von Teilnehmerinnen	14
VI. Ausblick	15
VII. Presse	17

I. Vorwort

*„Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere mich vielleicht.
Lass es mich tun und ich werde es können.“ Konfuzius 553-473 v. Chr.*

Die Initiative *180 Grad Wende* steht für einen positiven Wandel. Junge Menschen sollen mit Hilfe dieses Projekts ihr eigenes Potenzial entdecken, sich erstrebenswerte Ziele im Leben setzen und diese erreichen. *180 Grad Wende* steht auch für einen Wandel ganzer Stadtviertel und einer ganzen Stadt. Wenn viele Menschen sich zusammenschließen und ihresgleichen die Hand reichen, verändert sich das Lebensgefühl im Viertel und in der Stadt zum Guten.

Ein schönes Beispiel für diese Idee sind die *Power Frauen* im Wohnpark Bensberg. Mit ihrem Engagement und ihrem Charme haben es die beiden Gruppenleiterinnen des Projekts geschafft, ein gesundes Selbstverständnis der Frauen im Wohnpark zu etablieren.

Es werden Frauen mit Migrationshintergrund, ob neu zugewandert oder bereits seit Jahren in Deutschland, aufgefangen, die Schwierigkeiten rund um Beruf und Ausbildung, Gesundheit, Familie und anderen Bereichen haben. Oft haben diese Frauen Hemmungen und teilweise Fehlvorstellungen von Institutionen in Deutschland, die durch ihr Engagement bei den *Power Frauen* abgebaut werden können.

Deutschland, NRW und die einzelnen Kommunen stehen angesichts der Organisationschwierigkeiten in Hinsicht auf die neuen Geflüchteten von 2015 und 2016 vor großen Herausforderungen. Neben den finanziellen Aspekten der Einwanderung beschäftigt viele Menschen die Frage: „Wie können wir die Menschen, die zu uns kommen, erfolgreich integrieren?“

Unsere Frauengruppe im Wohnpark Bensberg beschäftigt sich seit Anfang der Jahres 2015 mit Fragen der Integration und anderen Problemen von Frauen und hat, wie ich meine, sehr gute Erfolge vorzuweisen, die uns Eines in Goethes Sinne lehren:

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“

Mit unserem innovativen *peer to peer* Ansatz gelingt es den Gruppenleiterinnen, junge Frauen dort zu erreichen, wo sie sich befinden: Kultursensibel, auf Augenhöhe und verantwortungsbewusst, und geleitet von der Vision, das soziale Miteinander zu fördern.

Integration als gesamtgesellschaftliche Aufgabe können wir alle nur gemeinsam stemmen: Staatliche Institutionen, private und kirchliche Träger, Ehrenamtliche, Initiativen und, nicht zuletzt, die Zuwanderer selbst.

Die Akteure von *180 Grad Wende* verstehen sich in diesem Sinne als Brückenbauer, die es schaffen wollen, dass alle Beteiligten eine gemeinsame Sprache finden, sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne.

Dieser Projektbericht spiegelt die hohe fachliche Kompetenz der Akteure von 180 Grad Wende in Bergisch Gladbach wider und zeigt uns, dass sich das soziale Engagement für Integration und gesellschaftliche Partizipation, insbesondere für Frauen mit Migrationshintergrund, für die Gesellschaft lohnen.

Ich wünsche den LeserInnen des Projektberichts eine angenehme Lektüre und bedanke mich bei der Stadt Bergisch Gladbach und dem Cafe KiWo für ihren Beitrag zur Realisierung des Projekts.

Herzliche Grüße,

Ümran Sema Seven
Vorstandsvorsitzende JubiGo e.V.

Köln, im Oktober 2015

II. Einleitung

Das Projekt *Power Frauen* der Initiative 180 Grad Wende ist ein offenes Angebot für alle Frauen und Mädchen des Wohnparks Bensberg. Kooperationspartner des Projekts sind die Stadt Bergisch Gladbach und das Café KiWo, in dessen Räumlichkeiten das Angebot donnerstags stattfindet.

Zielgruppe des Angebots sind laut zugrundeliegendem Konzept und der Rahmenvereinbarung mit der Stadt Bergisch Gladbach vom 17.12.2014 junge Frauen von 15-30 Jahren, die in allen Fragen, die sie beschäftigen, eine Anlaufstelle erhalten sollen. Insbesondere soll das Projekt Frauen eine Orientierung in den Bereichen Beruf und Bildung, Familie, Gesundheit und Erziehung bieten.

Folgende sind die Ziele des Projekts *Power Frauen*:

- Herstellung einer Möglichkeit des Austausches
- Stärkung der sozialen und interkulturellen Kompetenzen
- Förderung der sozialen Integration und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Erfahrungsaustausch über Migration
- Vermittlung von Kenntnissen über die deutsche Gesellschaft
- Förderung der Zufriedenheit und der Persönlichkeitsentfaltung
- Stärkung des Selbstwertgefühls der Frauen
- Erlernen von Verhaltensweisen im Konflikt und Übernahme von Verantwortung
- Erkennen und Erlernen der Nutzung des eigenen Potenzials
- Artikulation eigener Bedürfnisse
- Ermutigung zum Erlernen und Ausüben eines Berufs
- Verbesserung der Präsentationsfähigkeiten
(vor allem freies Sprechen vor der Gruppe)
- Vermittlung der deutschen Sprache zur Alltagsbewältigung
- Vermittlung von Orientierungshilfen im Stadtteil und in der Stadt
- Herstellung einer selbstbewussten Mobilität
- Aufklärung über und Verarbeitung von psychologischen Folgen von Migration
- Sensibilisierung für gesundheitliche Themen
- Stärkung der Erziehungskompetenzen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens im Wohnpark

Auch im dritten Projektjahr kann die Teilnehmerzahl gehalten werden. Es nehmen regelmäßig bis zu 10-12 Frauen teil.

Über die ursprüngliche Zielgruppe von 15-30 Jahren hinaus wird das Angebot auch von Frauen mit Migrationshintergrund mit über 30 Jahren wahrgenommen. Daraus ist eine altersgemischte Gruppe entstanden, in der die Frauen in vielfältiger Weise voneinander

profitieren. Die jüngeren Frauen stören sich nicht an der Teilnahme der älteren Frauen, sie lernen und schöpfen aus ihren Erfahrungen und Kenntnissen. Jede Teilnehmerin kann individuell für sich bestimmen, wann und wie lange sie die Frauengruppe besucht. Jede von ihnen bringt ihre individuellen Fähigkeiten, Interessen und Kompetenzen in die Gruppe mit ein.

Während der Projektlaufzeit wurden vielfältige Anfragen seitens der jungen Frauen von der Gruppenleitung registriert und gelöst. Von einfachen Auskünften über schulische Sorgen oder gesundheitliche Aspekte bis hin zur Begleitung zu Beratungsstellen und Institutionen wurde den Frauen auf verschiedenen Ebenen geholfen. Mit der wachsenden Zahl von Geflüchteten seit Beginn des Jahres 2016 erhielten wir zudem, unabhängig vom Frauentreff, zahlreiche Anfragen und Kontaktaufnahmen von Personen, die nach Deutschland geflüchtet sind. Manche der Frauen kamen mit ihren Fragen zu uns, vermittelt durch bestehende Teilnehmerinnen, andere kontaktierten unsere Geschäftsstelle in Köln oder Schulen aus Bergisch Gladbach. Wir haben sie alsdann in unsere offene Runde eingeladen und uns gemeinsam um die Lösung ihrer Probleme gekümmert. Die bestehenden Teilnehmerinnen waren eine große Hilfe für die Gruppenleiterinnen, indem sie die neuen Gäste in der Power Frauen Runde gut aufgenommen haben.

Das Angebot stößt weiterhin auf große Zustimmung und Dankbarkeit seitens der Frauen und der Frauentreff wird jedes Mal mit großer Freude erwartet. Er ist zu einem Ort der Begegnung und des Miteinanders geworden.

Die Teilnehmerinnen stammen aus verschiedenen Herkunftsländern wie Afghanistan, Iran, Irak, Türkei, Marokko, Somalia, Sri Lanka und Pakistan und verfügen dementsprechend über vielfältige kulturelle und religiöse Hintergründe. Fast alle von ihnen leben in direkter Umgebung des Wohnparks Bensberg. Einige der Frauen leben schon lange in Deutschland und andere wiederum leben erst seit kurzer Zeit in der Bundesrepublik. Sie kamen nach Deutschland entweder als Geflüchtete oder im Rahmen des Familiennachzugs.

III. Kernthemen der „Power Frauen“-Arbeit 2017

1. Vernetzung mit anderen Einrichtungen, Veranstaltungen, Themenabende



Abbildung 1: Die Power Frauen im Frühjahr 2017

Wir veranstalten in regelmäßigen Abständen mit dem Frauentreff Feste und Feiern, um auch andere Einrichtungen und Vereine einzuladen und uns zu vernetzen. Im Frühjahr haben wir ein interkulturelles Frühlingsfest veranstaltet und den albanischen Kulturverein eingeladen. Am 21.09 2017 haben wir zu einem marokkanischen Teeabend ins KiWo eingeladen. Es kamen unter anderem Vertreterinnen vom albanischen Kulturverein e.V. und dem Verein Frauen helfen Frauen (AnBe).

Es fand ein reger Austausch zwischen den Teilnehmerinnen statt. Die Arbeit, Angebote und Aufgaben der jeweiligen Einrichtungen wurden vorgestellt. Frau Lemkadem und Frau Chabari haben den Teilnehmerinnen und Gästen marokkanischem Minztee serviert und zu einem angenehmen Klima beigetragen. So wurde auch über die marokkanische Kultur berichtet und den Gästen näher gebracht. In Zukunft sollen regelmäßig Themenabende mit besonderem Augenmerk auf eine Kultur veranstaltet werden wie zum Beispiel ein pakistanischer Abend.

2. Weltkindertag



Abbildung 2: Henna-Tattoo-Stand auf dem Weltkindertag

Wie in den letzten Jahren, waren wir auch im Jahr 2017 mit einem Stand im Wohnpark anlässlich des Weltkindertags vertreten. Eine Teilnehmerin unserer Frauengruppe hat die Hände der Kinder mit Henna-Tattoos verziert. Sie konnte mit ihrer Kunst die Kinderherzen höher schlagen lassen. Natürlich kamen dabei auch die Erwachsenen nicht zu kurz. Der Weltkindertag war auch eine Gelegenheit, um unsere Arbeit im Wohnpark vorzustellen. Die Power Frauen sind ein fester Bestandteil des Wohnparks.

3. Erziehungsfragen



Abbildung 3: Die Power Frauen nach einem gemeinsamen Austausch

Beim Frauentreff wird den Müttern die Gelegenheit zur Selbstreflexion in ihrer Rolle als Erziehungsbeauftragte gegeben. Es werden Beispielsfälle von möglichem Verhalten der Kinder in die Runde geworfen und anschließend reflektiert und diskutiert. Lösungsansätze und Ratschläge werden den Müttern näher gebracht. Die Mütter werden hinsichtlich ihres eigenen Erziehungsverhaltens sensibilisiert. Dabei sind thematische Aspekte wie Wertebeispiele und Werteerziehung Anliegen, die den Müttern oft am Herzen liegen.

Den Müttern wird ihre Rolle als Bezugsperson und Vorbild für ihre Kinder bewusst gemacht. Sie erhalten dadurch mehr Selbstbewusstsein, um ihrer Rolle gerecht zu werden. Wichtig ist es in unserer Gruppe, den interkulturellen Aspekt zu beachten, da die Teilnehmerinnen aus verschiedenen Kulturkreisen kommen. Es muss berücksichtigt werden, dass in ihren Herkunftsländern wie Irak, Iran, Afghanistan, Pakistan, Ukraine, Syrien, Somalia und Marokko Ideale und Praktiken von Erziehung vorhanden sind, die auf sensible Art und Weise diskutiert werden müssen.

Durch die Beteiligung der Teilnehmerinnen zum Thema Erziehung kommt es jedes Mal zu interessanten Diskussionen. Dadurch, dass jede Kultur eine besondere Herangehensweise an die Erziehung hat, ist es immer wieder bereichernd, voneinander zu lernen und sich auszutauschen.

4. Austausch im Themenbereich Ehe



Abbildung 4: Jüngere und ältere Frauen tauschen sich über ihr Eheleben aus

Das Eheleben der verheirateten Frauen ist im wöchentlichen Frauentreff auch immer ein zentrales Thema. Es wird unter anderem über häusliche Gewalt gesprochen, die auch teilweise von den Teilnehmerinnen erlebt worden ist und teilweise auch noch erlebt wird. Die Power Frauen tauschen sich über das Erlebte aus, da ein gutes Vertrauensverhältnis in der Gruppe herrscht. Dadurch, dass die Betroffene sich in der Gruppe wohl fühlt, kann sie sich öffnen und davon profitieren, dass ihr jemand zuhört, die sich ihr annimmt. Die vorhandenen Kompetenzen werden weiter vermittelt und gegebenenfalls weitere Schritte für die Beratung eingeleitet.

5. Wohnraum und Wohnungssuche



Abbildung 5: Die Power Frauen gehen gemeinsam aus

Da es den Teilnehmerinnen oft an deutschen Sprachkenntnissen fehlt, suchen sie oft Hilfe bei der Wohnungssuche. Durch die Vernetzung der Frauen im Wohnpark bietet sich die Gelegenheit, sich gegenseitig bei der Suche zu helfen. Frau Wiar, die selbst im Wohnpark wohnt, bemüht sich, mit kompetenten Hilfestellungen die Wohnungssuche der Teilnehmerinnen zu erleichtern. Die Power Frauen bilden so eine eigene Wohnungsbörse und vermitteln einander.

6. Ernährung und Gesundheit



Abbildung 6: Marokkanischer Minztee, Datteln und Crêpes sind nur einige von vielen Köstlichkeiten, die die Power Frauen füreinander zubereiten und gemeinsam genießen

Das Thema Gesundheit wird immer wieder aufgegriffen, unter anderem auch Schwangerschaftsprobleme. Eine der Teilnehmerinnen hat von homöopathischen Anwendungen und Praktiken der anderen Frauen sehr positive gesundheitliche Fortschritte gemacht.

Gesunde Ernährung steht auch immer im Mittelpunkt. Es ist nämlich auch wichtig, dass die Mütter vor ihren Kindern eine Vorbildrolle in gesunder und ausgewogener Ernährung einnehmen. Gesundes Kochen und Sport führen nämlich in der ganzen Familie zu einem allgemeinen Wohlbefinden. Durch die zur Verfügung stehende Küche in der Einrichtung werden auch frische Smoothies zubereitet. Die Frauen können dadurch gesunde Ernährung in der Praxis erleben und Rezepte austauschen.

7. Pflege und Erholung



Abbildung 7: Für die Power Frauen ist es immer wieder wichtig, sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee einfach zu erholen

Wir veranstalten Treffen, bei denen wir uns dem Thema Pflege und Kosmetik zu widmen. Es werden Masken aufgetragen, die Frauen können sich in dem vertrauten Umfeld entspannen. Sie machen quasi den Wohnpark zur Wellness-Oase.

V. Einige Eindrücke von Teilnehmerinnen

1. Teilnehmerin *Herkunft: Irak*

Zitat der Teilnehmerin: „Für mich ist dieses Treffen wie eine Familie.“

Sie sieht in dem Treffen eine Gelegenheit, sich mit anderen Frauen auszutauschen. Durch das regelmäßige Besuchen der Gruppen hat sie mehr Selbstbewusstsein erlangen können. Am Anfang fühlte sie sich sehr unsicher, weil sie die deutsche Sprache nicht fließend beherrschte. Wir in der Gruppe haben sie motiviert, mehr unter Leute zu kommen, wodurch sie langsam ihre Sprachkompetenz verbessern konnte. Ihr größter Wunsch war es, den Führerschein zu machen. Tatsächlich hat sie diesen Schritt mittlerweile gewagt. Sie hat die theoretische Prüfung bestanden und macht inzwischen die praktische Fahrprüfung.

2. Teilnehmerin *Herkunft: Pakistan*

Zitat der Teilnehmerin: „Das Treffen ist für mich ein Austausch für kreative Ideen.“

Die Teilnehmerin ist in erster Linie von der Leitung begeistert und das ist für sie auch der Hauptgrund, die Gruppe zu besuchen. Sie empfindet Freude bei dem Treffen, da eine Wohlfühlatmosphäre herrscht, bei der man sich, ganz unter Frauen, einfach alles von der Seele reden kann.

3. Teilnehmerin *Herkunft: Afghanistan*

Zitat: „Ich merke, dass ich selbstbewusster in meinem Auftreten geworden bin.“

Die Teilnehmerin ist knapp ein Jahr in Deutschland und lernt in der Volkshochschule die deutsche Sprache. Sie hatte anfangs große Hemmungen, vor der Gruppe zu sprechen. Durch die Frauengruppe ist der jungen Frau die Möglichkeit gegeben worden, sich ein soziales Umfeld zu schaffen.

4. Teilnehmerin *Herkunft: Iran*

Zitat: „Ich erlebe hier in der Gruppe viel Spaß!“

Die Teilnehmerin empfindet den Frauentreff als eine angenehme Gelegenheit, den alltäglichen Problemen zu entfliehen. Der Austausch und das Beisammensitzen führen zu Entspannung und einer Abwechslung vom Alltag.



Abbildung 8: Die Projektleiterinnen und Teilnehmerinnen der Power Frauen in Begisch Gladbach

VI. Ausblick

Wir planen im Jahr 2018 weiterhin neue Teilnehmerinnen für unser Angebot zu gewinnen. Besonders solche, die noch keinen Zugang zu anderen Angeboten haben, oder neu im Wohnpark sind. Zudem sind wir dabei neue Themen und kleine Projekte gemeinsam mit unseren Teilnehmerinnen zu konzipieren und zu realisieren. Hier sollen vor allem auf die Bedürfnisse und Vorstellungen der Teilnehmerinnen eingegangen und umgesetzt werden.

Im Folgenden Flyer und Plakat unserer Gruppe:

... donnerstags zu den Power-Frauen!





Fragen, die junge, ledige oder verheiratete Frauen von 15 bis 30 Jahren beschäftigen, gibt es genug.

In der Frauengruppe kannst Du darüber reden, lachen, weinen, Lösungen finden mit Mädchen und Frauen, denen es genauso geht oder ganz anders ... Außerdem könnt Ihr Kontakte knüpfen, zusammen essen, lernen, Ausflüge organisieren und Euch Gedanken machen, wie Ihr das Leben im Wohnpark mitgestalten könnt.

Schule – Ausbildung – Studium – Beruf
Was will ich mal werden?

Selbstbilder – Vorbilder – Traumbilder
Wer bin ich?

Familie – Herkunft – Identität
Wer bin ich? Wer möchte ich sein?

Freundschaft – Liebe – Ehe
Gibt es die wahre Liebe?

Power-Frauen

Gruppenleitung: Brishna Wiar, Dipl. Kauffrau
Ilham Lemkadem, Sozialpädagogin B.A.

Ort: Zentrum für Aktion & Kultur (ZAK) / Café KiWo
Reginharstr. 40
51429 Bergisch Gladbach

Beginn: Jeden Donnerstag
von 17:00–20:00 Uhr

Anmeldung über info@180gradwende.de oder 0163 / 942 85 18 möglich! (Teilnahme kostenfrei)




Abbildung 9: Der Flyer für das Projekt Power Frauen

... donnerstags zu den Power-Frauen!





Fragen, die junge, ledige oder verheiratete Frauen von 15 bis 30 Jahren beschäftigen, gibt es genug.

In der Frauengruppe kannst Du darüber reden, lachen, weinen, Lösungen finden mit Mädchen und Frauen, denen es genauso geht oder ganz anders ... Außerdem könnt Ihr Kontakte knüpfen, zusammen essen, lernen, Ausflüge organisieren und Euch Gedanken machen, wie Ihr das Leben im Wohnpark mitgestalten könnt.

Schule – Ausbildung – Studium – Beruf
Was will ich mal werden?

Selbstbilder – Vorbilder – Traumbilder
Ich möchte sein wie ...

Familie – Herkunft – Identität
Wer bin ich? Wer möchte ich sein?

Freundschaft – Liebe – Halt
Gibt es die wahre Liebe?

Power-Frauen

Gruppenleitung: Ilham Lemkadem, Sozialpädagogin B.A.
Brishna Wiar, Dipl. Kauffrau

Beginn: Jeden Donnerstag
von 17:00–20:00 Uhr

Ort: Zentrum für Aktion & Kultur (ZAK) / Café KiWo
Reginharstr. 40
51429 Bergisch Gladbach (Teilnahme kostenfrei)

Anmeldung über info@180gradwende.de oder 0163 / 942 85 18 möglich!




Abbildung 10: Das Plakat zum Projekt Power Frauen

Des Weiteren soll in der Frauengruppe ermutigt werden, an der Multiplikatoren-Ausbildung in Köln teilzunehmen, was sich bislang aufgrund der Entfernung als schwierig erwies. Parallel hierzu werden wir uns weiterhin bemühen, eine Multiplikatoren-Ausbildung für Bergisch Gladbach zu konzipieren und anzubieten.

Ein weiteres Ziel ist, zu neuen Themen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen zu recherchieren, zu informieren und aufzuklären. Sie sollen ermutigt werden, offen zu diskutieren und Lösungen bei etwaigen Schwierigkeiten zu finden. Folgende Themen stehen im Fokus:

- Erziehung
- Empowerment von Kindern
- Kommunikation
- Traumabegleitung von Flüchtlingen
- Zeitmanagement
- Erfolgreiche Bewerbung und Vorstellungsgespräche
- Berufsfindung
- Gesundheitsvorsorge
- Psychisches Wohlbefinden

Für das Jahr 2018, soll die im Jahr 2017 aus der Vernetzung zu anderen Organisationen und Schulen, gewonnenen Kontakte und Ideen in Form von kleinen Projekten oder Veranstaltungen umgesetzt werden.

VII. Presse

Kölner Stadtanzeiger am 16.08.2015

<http://www.ksta.de/bergisch-gladbach/treffen-in-bergisch-gladbach-die-power-frauen-treffen-sich-donnerstags---gespraechе-ueber-alltagsprobleme,15189226,31478292.html>

Rundschau Online am 16.08.2015

<http://www.rundschau-online.de/rhein-berg/treffen-in-bergisch-gladbach-die-power-frauen-treffen-sich-donnerstags---gespraechе-ueber-alltagsprobleme,16064474,31478292.html>

IMPRESSUM

Herausgeber

Initiative 180 Grad Wende

Buchforststraße 113

51103 Köln

Tel.: 0221/16832209

Fax: 0221/16845145

Email: leitung(at)180gradwende.de

Homepage: www.180gradwende.de

Facebook:

www.facebook.com/180.Grad.Wende

Trägerverein:

Jugendbildungs- und Sozialwerk Goethe e.V.

Postfach 80 05 42

51005 Köln

Homepage: www.jubigo.de

E-Mail: info@jubigo.de

Eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts Köln,

VR 17553

Kontoinhaber:

Jugendbildungs- und Sozialwerk Goethe e.V. /

180 Grad Wende

IBAN: DE45430609674045621300

BIC: GENODEM1GLS

Bank: GLS Bank

Redaktion

Ilham Lemkadem, Brishna Wiar, Avista Assadi

© 2017 JubiGo e.V.