

Takaa-Niroo - Bestärkungsprogramm für geflüchtete Frauen in Tübingen

(Laufzeit 09/2018-12/2020) – eine Kurzbeschreibung

Was ist Takaa-Niroo?

Bei Takaa-Niroo handelt es sich um ein ressourcenstärkendes professionell angeleitetes längerfristiges Empowerment-Gruppenangebot für Frauen mit Fluchterfahrung. In einer Gruppe können zwischen 4-12 Frauen teilnehmen. Die Gruppe trifft sich ein- bis zweimal die Woche über 4-8 Wochen hinweg (jeweils 90-120min je nach Bedarf). Die Gruppe wird durch zwei hautamtliche Expert*innen und einer Dolmetscher*in begleitet. Parallel zur jedem Frauengruppentreffen gibt es ein kostenloses Kinderbetreuungsangebot.

Was soll mit dem Bestärkungsprogramm erreicht werden?

Takaa-Niroo möchte die persönlichen Ressourcen der geflüchteten Frauen stärken. Die Frauen lernen in kleinen Schritten, mit ihren Stress- und Belastungssymptomen aufgrund ihrer Flucht- und Traumaerfahrung im Alltag besser um zu gehen.

Das Bestärkungsprogramm dient der psycho-sozialen Stabilisierung, der Prävention von häuslicher und sexualisierter Gewalt und soll die Isolation der Frauen langfristig verhindern.

Wie arbeiten wir?

In der Gruppe können sich die Frauen über ihre Belastungen aber auch über freudige Situationen austauschen. Sie lernen durch kleine Elemente von Psychoedukation, dass ihre Stresssymptome angesichts ihrer Flucht- und Traumaerfahrung ganz normal sind. Darüber hinaus lernen sie kleine Übungen kennen, die ihnen helfen ihren Alltag besser zu bewältigen. Unser Grundsatz ist es, dass die Frauen als handelnde und fähige Individuen sichtbar werden. Wir arbeiten in der Gruppe mit verschiedenen kreativen und ganzheitlichen Methoden wie z.B.

- Stabilisierenden und ressourcenstärkenden Methoden zum Umgang mit belastenden Situationen: u.a. Körperübungen, kreative Ausdruckselemente, Psychoedukation
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungselemente, zu Grenzsetzung mit Selbstverteidigungstechniken, Rollenspielen und Gesprächen
- Informationen zu den Rechten von Frauen hinsichtlich (sexualisierter) Gewalt, Gesundheit, Diskriminierung und Arbeitsmarkt.

Zusatzangebote:

Neben dem Bestärkungsprogramm für die Frauen, gibt es ein begleitendes mehrmoduliges Angebot für Männer und ein Angebot für ehrenamtliche Unterstützer*innen und/oder hauptamtliche Mitarbeitende (mehr Infos gerne auf Anfrage).

Begleitend zu unserem wöchentlichen Gruppenangebot können die Frauen jederzeit (ambulante) niedrigschwellige Beratung in Anspruch nehmen, um niederschwellig den Zugang zu verschiedenen Unterstützungsangeboten in Tübingen zu fördern.

Wer führt das Bestärkungsprogramm im Landkreis Tübingen durch?

Hauptamtliche Mitarbeitende von adis e.V. in Kooperation mit Frauen helfen Frauen e.V.

adis e.V. hat sich u.a. zum Ziel gesetzt Menschen mit Diskriminierungserfahrungen bei ihrer Selbststärkung zu unterstützen. Dies geschieht in Form von Empowermentgruppen für Betroffene, Antidiskriminierungsberatung nach dem AGG und darüber hinaus, Fort- und Weiterbildungen für Institutionen. Die Mitarbeitenden bringen sehr viele unterschiedliche Erfahrungen mit (Empowermentarbeit, Traumapädagogik, Selbstbehauptungstrainings, Antidiskriminierungsberatung, Supervision, etc.).

Frauen helfen Frauen e.V. Tübingen ist ein gemeinnütziger Verein und Träger des Frauenhauses, der Beratungsstelle Häusliche Gewalt, der Interventionsstelle Häusliche Gewalt und der Anlaufstelle sexualisierte Gewalt für Frauen*, AGIT. Frauen helfen Frauen e.V. unterstützt seit 1980 Frauen und ihre Töchter und Söhne auf dem Weg in ein gewaltfreies Leben. AGIT unterstützt seit Mitte 2015 Frauen*Männer, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, unterstützende Angehörige, Freund*innen, Menschen aus dem sozialen Umfeld, Multiplikator*innen und Fachkräfte. Das Angebot umfasst Beratung und Begleitung und Krisenintervention.

Welche Vorerfahrung können wir einbringen?

adis e.V. bietet speziell für Menschen mit Trauma- und Fluchterfahrung das Stärkungsprogramm EXIT (Expressive Arts in Transition) an. Dieses Stärkungsprogramm wurde über 20 Jahre in Norwegen entwickelt und ist wissenschaftlich gut evaluiert. In der Antidiskriminierungsberatung kommen verstärkt Menschen mit Fluchterfahrung, die sowohl Alltagsrassismus, als auch in der Arbeitswelt und bei der Wohnungssuche Diskriminierung erfahren. Es ist uns ein Anliegen, Menschen mit Fluchterfahrung über ihre Rechte aufzuklären und sie darin zu unterstützen, Recht zu bekommen. In Kooperation mit dem DGB wird derzeit eine landesweite Beratung für Geflüchtete, die mit Benachteiligung auf dem Arbeitsmarkt konfrontiert sind, aufgebaut.

AGIT bietet seit 2017 für geflüchteten Frauen und Brückenpersonen niedrigschwellige Beratung und Begleitung an, die gerne in Anspruch genommen wird. AGIT verfolgt einen parteilich-feministischen, anti-rassistischen und gesellschaftskritischen Arbeitsansatz, der Gewalt gegen Frauen als Ausdruck ungleich verteilter sozialer, ökonomischer, rechtlicher sowie politischer Ressourcen und Entwicklungschancen zum Nachteil von Frauen ansieht.

Wie wird das Projekt gefördert?

Das Förderprogramm wird von der Werkstatt PARITÄT gemeinnützige GmbH durchgeführt und von der Baden-Württemberg Stiftung gefördert. Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg ist Projektpartner. Das Angebot ist aus diesem Grund **kostenlos**.

Falls Sie Fragen haben oder mehr Informationen möchten?

Ansprechpartnerin:

adis e.V. – Antidiskriminierung • Empowerment • Praxisentwicklung

Borghild Strähle

Aixerstr. 12, 72072 Tübingen

Tel: 07071-14310413

Mail: borghild.strähle@adis-ev.de

www.adis-ev.de

www.adis-online.com (Antidiskriminierungs-Online-Beratung)