



Newsletter vom III. Quartal

Stuttgart, 01.10.2024

Ehrenamt in der IVK (Internationale Vorbereitungsklasse) in der Rosensteinschule

Ein Ehepaar aus der Ukraine hilft seit Mitte März 2024 den zwei Lehrerinnen der IVK in der Rosensteinschule. Insbesondere unterstützen sie die Kinder aus der Ukraine. Eine Lehrerin berichtet über ihren Einsatz: *“Frau Z. ist bei mir in der Klasse zur Unterstützung. Ihr Mann geht zu meiner Kollegin in eine andere Klasse. Frau Z. kommt, wenn es ihr zeitlich möglich ist. Das variiert von Woche zu Woche und es gibt keinen festen Tag, an dem sie zu Hause bleibt. Und das ist für mich auch vollkommen in Ordnung. Ich freue mich, wenn sie kommt und in der Klasse hilft. Ebenso kann sie aber auch zu Hause bleiben und z.B. Nähen. Die Sachen, die sie näht sind toll und bereichern unseren Schulalltag. Sie hat da wirklich ein Talent“.*



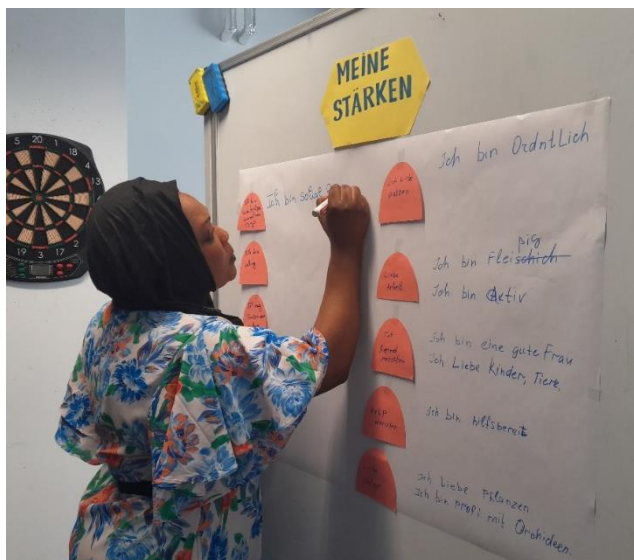
Frau Z. und ihr Ehemann tun das gern, weil sie die Zeit sinnvoll verbringen und etwas Gutes und Nützliches für die Gesellschaft tun möchten. Herr Z. hat über 20 Jahren in der Ukraine als Lehrer gearbeitet: *„Mir fehlt meine Arbeit sehr, vor allem die Zusammenarbeit mit den Kindern. Wenn wir in die Rosensteinschule gehen, dann kommen wir aus unseren engen Räumlichkeiten der Unterkunft raus. Wir vergessen für ein paar Stunden unsere Sorgen und die Frust und kommen aus dem deprimierten Zustand raus. Das hilft uns“.* Diese Aussage wird auch von Christoph in seinem Artikel „Warum fühlt es sich so gut an, anderen zu helfen und sich für das Gute auf der Welt einzusetzen?“ (vgl. 10 Gründe, warum es uns glücklich macht, anderen zu helfen (careelite.de)) bestätigt:

- Die guten Taten lenken unsere Aufmerksamkeit weg von den alltäglichen Sorgen und ermöglichen uns eine frischere, positivere, optimistischere Perspektive auf das Leben.
- Gute Taten machen glücklich – und sie steigern auch unser Selbstwertgefühl.
- Indem wir Empathie beweisen und anderen Menschen helfen, fördern wir unsere Beziehungen zu ihnen. Die Hilfsbereitschaft schafft Vertrauen, Geborgenheit, stärkt Freundschaften, steigert das Gemeinschaftsgefühl und gibt uns die Sicherheit, auch selbst Hilfe zu bekommen, wenn wir sie benötigen.
- Anderen Hilfe zu geben, anstatt sie immer nur selbst in Anspruch zu nehmen, erzeugt positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Liebe, die das Stresslevel senken und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern.
- Die gegenseitige Hilfe und Unterstützung stärkt die Bindungen in unserer Gemeinschaft. Das wachsende Gefühl der Zugehörigkeit und des Zusammenhalts.

„Wenn ein Verdurstender Wasser bekommt, wird er vielleicht nicht glücklich, nützlich ist es aber bestimmt „ (Markus Tiedemann, Frankfurter Rundschau).

Stammunterkunft Zazenhäuserstr .

Von Februar bis Juli 2024 fanden wöchentlich Workshops zu verschiedenen Themen für die Bewohnerinnen der Unterkunft statt. Das letzte Thema „Meine Stärken“ war besonders spannend. Man konnte die Wirkung des Workshops gut beobachten: Wie es auch traurig klingt, scheint es, dass es vielen doch einfacher fehlt über sich lieber negativ zu reden, anstatt sich loben. Am Anfang wurden die Frauen aufgefordert ihre Stärken zu nennen. Es fiel ihnen schwer über die eigenen positiven Seiten zu sprechen. Sie schämten sich. Sie wussten nicht, wo und womit sie anfangen sollten. Es war eine Herausforderung für sie. Mit Hilfe der kleinen Bildkärtchen waren sie aufgemuntert zuerst die positiven Eigenschaften zu nennen.



Dann hatten sie etwas Zeit für den Prozess der Selbstfindung: Wer bin ich? Wie sieht mein Alltag aus? Welche Rolle spiele ich in der Familie? Was mache ich für mich, für meine Familie, Freunde, Nachbar*innen? Als sie anfangen darüber zu reden, merkten sie, dass sie viele Ressourcen haben. Am Ende hatten sie den Mut ihre persönliche Werte auf der Tafel aufzuschreiben: „Ich bin ordentlich. Ich bin fleißig. Ich bin hilfsbereit. Ich bin eine gute Frau“. „*Es tut gut, über sich positiv zu reden und selbst wertzuschätzen*“, - sagte zum Schluss eine Frau – „*das macht mich wirklich stark*“.

Fazit: Zwei Frauen wurden in die Deutschkurse vermittelt. Eine Frau hat einen Teilzeit-Job im Haus Martinus in der Hauswirtschaft bekommen. Eine Frau fängt im November mit der Schulung zur Sportmentorinnen an. Es war eine schöne Zusammenarbeit.

Ein großes Dankeschön auch an das Team Zazenhäuserstraße für die gute Unterstützung!

Kooperation mit den Maltesern, Stammunterkunft in Weilimdorf

Große Unterstützung gab es auch von den Malteser-Mitarbeiter*innen gleich am ersten Tag des Hausbesuches. Zusammen mit der Heimleitung und unserer Semesterpraktikantin haben wir die Bewohnerinnen von Tür zur Tür besucht und über die ZIFA- Workshops informiert, die wöchentlich montags vormittags im großen Gemeinschaftsraum mit einer tollen Kinderspielecke stattfinden. Im nächsten Newsletter wird es darüber mehr informiert.



Austauschtreff mit den Ukrainerinnen

Nach einer langen Sommerpause haben sich die Ukrainerinnen vom Frauenprojekt einen Austauschtreff gewünscht. Spontan wurden sie an einem Nachmittag in die Tunzhoferstr. eingeladen. Sie berichteten gegenseitig von den Neuigkeiten und erinnerten sich an die

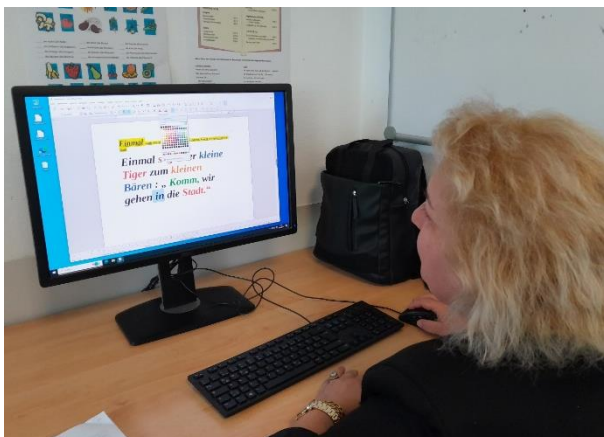


gemeinsamen Aktionen, die an der Wand im Diashow zu sehen waren. Ein paar neue Teilnehmerinnen knüpften Kontakte mit den anderen Frauen. Gleichzeitig fanden individuelle Gespräche mit der Beraterin des Frauenprojektes, Jyldyz Umetalieva, statt. Die Frauen berichteten über ihre aktuellen Themen, über das, was sie bis jetzt erledigt bzw. erreicht haben, brachten neue Ideen und ihre weiteren Anliegen. Diese Frauengruppe ist eine einzigartige Gruppe geworden. Man sieht die starke Zusammenhalt von den Teilnehmerinnen. Sie informieren gegenseitig über die Einladungen von ZIFA und kommen gern zusammen.

EDV-Kurs: ein niedrighschwelliges PC-Training mit Sprachförderung für Frauen

„ABC am PC“ ist das Motto des Kurses, der am 19.09.24 in Tunzhoferstr. gestartet hat. Der Kurs findet zwei Mal in der Woche, donnerstags und freitags von 9 bis 12 Uhr, statt. Der Kurs endet am 06.12.24. Erstellung vom eigenen Lebenslauf begleitet den Kurs als ein roter Faden.

Angefangen mit dem Thema „Kennenlernen – persönliche Daten“ lernen die Teilnehmerinnen die Worte am PC zu tippen und gleichzeitig sie richtig auszusprechen. Die üblichen Themen eines Lebenslaufes, wie zum Beispiel (Schul-)Bildung, Arbeit, Qualifikationen, Sprachen und Hobbys sind die Bausteine der nächsten Trainingseinheiten. Parallel dazu lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ein Textdokument öffnen und speichern können. Bei der Textformatierung wiederholen bzw. lernen sie die Farben und die Zahlen.





Während Frauen am PC tippen, suchen zwei Analphabetinnen aus Afghanistan und aus dem Iran die Buchstaben zuerst an einer Tastatur und lernen neue Worte mit den Karten. Sie versuchen die Buchstaben und die Worte abzuschreiben und sie zu Hause zu lernen.

Peer-to-Peer Ansatz: Sie dürfen aber auch an PCs arbeiten. Eine Syrerin und eine Ukrainerin unterstützen die beiden Analphabetinnen gern. Wenn sie mit ihren Aufgaben fertig sind, so zeigen sie den



Frauen das Gelernte und gleichzeitig wiederholen sie für sich jeden einzelnen Schritt. Sie bekommen Unterstützung von der Kursleiterin (Jyldyz Umetalieva), wenn sie benötigt wird.

Im nächsten Newsletter wird es über den Kurs weiter berichtet.