

# WIHR – Wir und Ihr gehören zusammen

<b>Thema</b>	Fortbildungsangebot, Beratungsangebot, Supervisionsangebot, Körperarbeit und Tanzprojekt für Frauen und Mädchen die fliehen mussten und traumatisiert sind, und Frauen, die mit ihnen arbeiten
<b>Zielgruppen</b>	Frauen die, sowohl hauptamtlich als auch ehrenamtlich, mit traumatisierten, geflüchteten Frauen und Mädchen arbeiten und Frauen und Mädchen die fliehen mussten und Gewalt erleben mussten/ traumatisiert sind
<b>Zugangsweg zur Zielgruppe</b>	Wohnheime, Persönliche Kontakte, Netzwerke, Zeitungsanzeigen, aufsuchende Angebote
<b>Projektträger</b>	Interkulturelles Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum IFMGZ Holla e. V. Gefördert durch das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter NRW
<b>Laufzeit</b>	September 2015 bis (zur Zeit) Ende 2016
<b>Evaluation</b>	Erhebung der Fortbildungen durch Fragebögen an die Teilnehmerinnen



## Was sind die Ziele des Projektes?

- Erleichterung des Ankommens für traumatisierte und geflüchtete Frauen und Mädchen in diesem Land
- Wiederherstellung eines neuen Friedens mit ihren Körpern
- Sensibilisierung für Weiblichkeit und die Verletzungen durch Kriegsverbrechen und Vermittlung von Methoden, die Heilung für alle Beteiligten möglich machen
- Sensibilisierung für Retraumatisierungen und Vermittlung von Methoden, mit denen sich die Teilnehmerinnen sich gut selbst vor neuen Traumata zu schützen lernen
- Wahrnehmung und Verhinderung von Reproduktion von meist unbewusster Kulturrassismen
- Stärkung der eigenen Resilienz, Abgrenzung und Empathie



## Wie wird das Projekt umgesetzt?

Die Arbeit mit den Frauen und Mädchen mit Gewalt- und Fluchterfahrung findet vor Ort, also aufsuchend statt. In den Wohnheimen oder unmittelbarer Nähe wurden die offene Angebote Shiatsu in Gruppen und Einzelsitzungen und orientalischer Tanz begeistert angenommen. Grade beim orientalischen Tanz zeigte sich deutlich, dass wir hier auf etwas zurückgreifen, was den Frauen bekannt ist. Ein Tanz im Frauenkreis, indem jede den eigenen Körper als Ort von Kraft und Freude (wieder) entdecken konnte. Shiatsu war vielen Frauen zunächst fremd, wurde aber nach einem neugierigen Start immer wieder angefragt. Die Supervisionen der Ehrenamtlerinnen und auch die Beratungen der betroffenen Frauen und Mädchen sind systemisch, transaktionsanalytisch und/oder hypnotherapeutisch gestaltet, je nach Anliegen und Bedarf. Die Fortbildungen wurden mit hohem Selbsterfahrungsanteil durchgeführt, Methodik hier: Elemente der Transaktionsanalyse, Systemische und Hypnotherapie, Material von „5+1=Meins“, Methoden aus der Sexualpädagogik und Therapie, der sinnlichen Körperarbeit, Shiatsu und Tanzpädagogik.

## Highlight

Das absolute Highlight ist die Frau, die einfach lostanzte und am Ende sagte: „Danke, das war das erste Mal seit der Flucht, dass ich wieder gelacht habe. Ich war 90 Minuten am Stück glücklich“.

In den Fortbildungen und den offenen Angeboten für die geflüchteten Frauen haben sich stärkende und unterstützende Gemeinschaften gebildet, die Möglichkeiten der Öffnung und einen Zugang zu neuen Ressourcen ermöglichen.

Weitere kleine Highlights sind die Mädchen, die geflohen sind, und an der Gesetzesänderung der Familienzusammenführung verzweifeln. Die Mädchen sehnten sich zu Beginn der Beratung nur nach ihren Eltern und konnten an nichts anderes denken. Jetzt gelingt es ihnen wieder, auch andere Ziele zu finden, wie Führerschein machen oder „Laptop lernen“ :)

## Kontakt

**IFMGZ Holla e. V.**  
Susan Bagdach  
Industriestr. 131c  
50996 Köln

Telefon: 0221 / 93 54 66 99  
E-Mail: [info@holla-ev.de](mailto:info@holla-ev.de)  
[www.holla-ev.de](http://www.holla-ev.de)

