

Presseinfo vom 23. November 2017

## IN VIA Bayern macht im Projekt „Zuhause in Bayern“ Migrantinnen fit für das Ehrenamt **Hilfe aus dem Pappkarton**

**Nürnberg. Eine runde Sache: Im Rahmen des IN VIA-Projekts „Zuhause in Bayern“ lernen Migrantinnen von Migrantinnen wie sie ihre Stärken neu entdecken, ihre Grenzen ausloten, mit Stress umgehen – und fit werden fürs Ehrenamt.**

Kann man sich gegen Stress wappnen? Die Antwort lautet „ja“: Mit einem gut sortierten Schuhkarton beispielsweise! Bestückt mit der Telefonnummer der besten Freundin, einem lehrreichen Buch, dem Lieblingsfoto oder persönlichen Trostspendern wird die Papp-Schachtel schnell zur Erste-Hilfe-Box in schwierigen Situationen. Die Teilnehmerinnen des fünfteiligen Kurses „Gestalte Dein Leben“ packten all die Dinge in ihr eigenes kleines Rettungspaket, die ihnen künftig helfen sollen, neue Kraft zu schöpfen, ihr Gleichgewicht wieder zu finden oder einfach nur durchzuatmen. Eine von verschiedenen Strategien, die Referentin Joana Simona in Sachen Stressmanagement vorstellte.

„Das Projekt ‘Zuhause in Bayern’ lebt vom ehrenamtlichen Engagement der Frauen mit Migrationshintergrund“, so Michaela Simon, die Leiterin des bei IN VIA KOFIZA („Kontakt-, Förderungs- und Integrationszentrum für außereuropäische Frauen und deren Familien“) angesiedelten Projekts. Deshalb sei es wichtig, die Frauen gut auf ihre Tätigkeit vorzubereiten und ihnen das richtige Werkzeug an die Hand zu geben: „Wenn die Frauen ihre Stärken und Grenzen kennen und mit schwierigen Situationen besser umgehen können, sind sie auch in der Lage, anderen Frauen zu helfen“, so Simon. Genau das ist nämlich das Ziel von „Zuhause in Bayern“.

Mit dem noch jungen, aber bereits mehrfach ausgezeichneten Projekt schafft der Caritasfachverband IN VIA Bayern e.V. gemeinsam mit seinen Mitgliedsverbänden in Nürnberg, Würzburg und Regensburg ein Netzwerk zwischen Flüchtlingsfrauen und hier schon ansässigen Migrantinnen. Letzteren wird die Möglichkeit geboten, selbst ehrenamtlich tätig zu werden, um Neuangekommenem den Einstieg in Deutschland zu erleichtern. So besuchen entsprechend geschulte Migrantinnen die Gemeinschaftsunterkünfte in Nürnberg, um sich mit den Bewohnerinnen im extra initiierten Frauencafé zu treffen, um mit ihnen zu kochen oder einfach nur zu reden. Außerdem vermitteln sie die Geflüchteten zu Beratungsstellen und weiteren Einrichtungen, informieren über Themen wie das Gesundheitssystem in Deutschland oder helfen, ein Praktikum oder eine Arbeitsstelle zu finden. Aber auch ein gemeinsamer Theaterbesuch kann als besonderes Highlight auf dem Programm stehen.

„Der Bedarf an Unterstützung ist groß“, weiß Claudia Sánchez-Wolf, die Projekt-Mitarbeiterin vor Ort, „wir brauchen daher weitere interessierte Migrantinnen, die uns zur Seite stehen.“ Auch für sie ist der aktuelle Kurs gedacht, der in vertrauensvoller Atmosphäre nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch dazu einlädt, sich über die eigene Lebenssituation auszutauschen. „Die Frauen sind schon lange in Deutschland, sie haben eine ganze Menge in einem fremden Land geleistet“, so Sánchez-Wolf, „leider ist den Frauen oft gar nicht bewusst, was in Ihnen steckt.“ Das Projekt und auch der Kurs böten ihnen die Chance, „sich selbst zu sehen, sich auszuprobieren, Neues zu entwickeln und ein Netzwerk aufzubauen.“ Wer sich der eigenen Stärken bewusst ist, kann seine Fähigkeiten wiederum gezielt im Ehrenamt einsetzen, „das kommt allen zugute und schafft Zufriedenheit.“ Auch die frisch geschulten Migrantinnen wissen das zu schätzen. „Der Kurs ist eine Bereicherung für mich“, sagt etwa Katarina, Tierärztin aus Russland, „er gibt mir die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein.“ Der Pädagogin Sueli (Brasilien), die seit 28 Jahren in Deutschland ist, tut die Homogenität der Gruppe gut, „wir sind nur Migrantinnen, alle ungefähr im gleichen Alter,

manche kenne ich schon lange. Durch das Vertrauen, das in der Gruppe entstanden ist, erfahren wir Nähe zueinander.“

Genau darauf setzt die Integrationsarbeit von „Zuhause in Bayern“. Projektleiterin Michaela Simon: „Bei uns werden die Frauen vor allem dadurch gestärkt, dass sie in ihrer eigenen Gruppe sind, in der sie miteinander lachen und weinen können, in der Freiheit herrscht und ihnen ein sicherer Rahmen für ihre Fragen geboten wird.“ Hier erfahren sie aus erster Hand von anderen Zuwanderinnen „wie was in der deutschen Gesellschaft funktioniert.“ Dieses Wissen mache selbstbewusster und mutiger, den Schritt nach draußen zu gehen, sich zu engagieren, statt zu isolieren.

Entstanden ist „Zuhause in Bayern“ aus der langjährigen IN VIA KOFIZA Migrationsarbeit, hinter der schon immer der Grundgedanke „von Migrantinnen für Migrantinnen“ steht. In Nürnberg haben sich bereits mehr als zehn Migrantinnen entsprechend schulen lassen, bayernweit gut drei Dutzend.

Mit niedrigschwelligen Angeboten wie dem Frauencafé, Museums- oder Theaterbesuchen erreichen die Nürnberger Ehrenamtlichen viele Geflüchtete, die sonst keine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch sehen. „Zuhause in Bayern“ arbeitet vor Ort auch mit anderen Flüchtlingsinitiativen zusammen, sucht das Gespräch mit Behörden oder ist in Kürze auf der Ehrenamtsbörse für Geflüchtete in Nürnberg vertreten.

Gefördert wird das Projekt von der Deutschen Fernsehlotterie, vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und Spenden, wie z.B. von der Dr. Harry und Irene Röser-Bley-Stiftung.  
(Text: Annette Bieber)

Bildunterzeile:

Erste-Hilfe-Box für schwierige Lebenssituationen: Im Rahmen des IN VIA-Projekts "Zuhause in Bayern" schnürten sich ehrenamtlich tätige Migrantinnen ihr eigenes kleines "Rettungspaket". Foto IN VIA Bayern/Sánchez-Wolf

Ihr Pressekontakt für Rückfragen:  
Michaela Simon  
Projektleitung "Zuhause in Bayern"

Ein Projekt von IN VIA KOFIZA  
Kontakt-, Förderungs- und Integrationszentrum für außereuropäische Frauen und deren Familien  
Maistraße 5, 80337 München  
Tel.: 01577 4015809 / E-Mail: [michaela.simon@invia-bayern.de](mailto:michaela.simon@invia-bayern.de)