

Frauentöne

1. Halbjahr 2016

Programm der Frauenbeauftragten

des Evangelischen Kirchenkreises
Bad Godesberg-Voreifel

Fortbildung für Ehrenamtler in
der Flüchtlingsarbeit

Kleiner Frauengesundheitstag

Fortbildung für Mitarbeitende
in Kindertagesstätten

Tanz und Meditation

Heilpflanzenexkursion



Frauenbeauftragte des Evangelischen Kirchenkreises Bad Godesberg-Voreifel

Sabine Cornelissen

Akazienweg 6
53177 Bonn - Bad Godesberg

Tel: 0228 / 3078714

E-Mail: frauenbeauftragte-bgv@ekir.de

www.bgv.ekir.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Inhaltsverzeichnis

Vorausgeschickt	4
Veranstaltungen	
Sprechstunde	5
Alleinerziehende: Angebote an Sonntagen	6
Frau und Gesundheit	7-8
Fortbildung für Ehrenamtliche	9
Workshop Frauen der Reformation	10
Tanz und Meditation	11
Kalender	12-13
Heilpflanzenexkursion	14
Fortbildung Mitarbeitende in Kitas	15
Mirjamsonntag / Denkerinnenkreis	16
Frau und Beruf	17
Themen	
Rückblick Frauentag	18-19
Nachrichten	20-22
Tipps für Ehrenamtliche	23

Nimm dir Zeit zum Denken -
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit zum Spielen -
es ist das Geheimnis ewiger Jugend.
Nimm dir Zeit zum Lesen -
es ist der Brunnen der Weisheit.
Nimm dir Zeit zum Träumen -
es bringt dich den Sternen näher.
Nimm dir Zeit dich umzuschauen -
der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.
Nimm dir Zeit zum Lachen -
es ist Musik der Seele.

Nach einem alten irischen Gebet

Liebe Frauen,

ein neues Jahr hat begonnen und wir verknüpfen damit Hoffnungen, gute Vorsätze und neue Pläne. Möge dieses Jahr Sie reich beschenken.

Tausende von Flüchtlingen aus Krisen- und Kriegsgebieten sind hier angekommen. Bei deren Unterbringung, Versorgung und Integration sind auch die 13 Kirchengemeinden unseres Kirchenkreises involviert. Ehrenamtliche Helfer und Helferinnen sowie Hauptamtliche sind zum Teil am Rande der Belastbarkeit. Da es um langfristige Hilfe geht, ist es nötig, dass die Helfenden sich selbst Unterstützung suchen und nicht zuletzt auf die Signale des eigenen Körpers hören (siehe auch: Tipps für Ehrenamtliche im Kontakt mit Flüchtlingen, S. 23).

Als Frauenbeauftragte biete ich im März eine Schulung für Ehrenamtliche an, die in der Flüchtlingsarbeit tätig sind. Kooperationspartner ist das Kölner Institut für interkulturelle Kompetenz e.V. Schwerpunkte sind das Kennenlernen fremder Kulturen und die Wahrnehmung der eigenen Kultur. Unterschiedliche Kommunikations- und Verhaltensmuster können durchaus Konflikte hervorrufen. In der Schulung sollen gemeinsam Lösungsansätze gefunden werden (S. 9).

Hinweisen möchte ich auf zwei weitere Veranstaltungen: auf den Frauengesundheitstag mit den Schwerpunkten Naturheilmittel, Ernährung und Entspannung (S. 7) sowie auf einen Workshop zu Frauen in der Reformation (S. 10). Der diesjährige Weltgebetstag, vorbereitet von christlichen Frauen aus Kuba, wird weltweit in Gottesdiensten am 4. März gefeiert. Sein deutscher Titel lautet: „Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf.“ In das Zentrum ihres Gottesdienstes haben die kubanischen Frauen das Zusammenleben der unterschiedlichen Generationen gestellt.

Herzlich grüßt
Ihre Sabine Cornelissen

Sprechstunde für alleinerziehende Frauen

Einmal im Monat mittwochs, 10.00-13.00 Uhr

Raum, um Ihre aktuelle Situation zu reflektieren, Sorgen und Ängste anzusprechen. Gerne stehe ich als Gesprächspartnerin zur Verfügung.

Büro der Frauenbeauftragten,
Akazienweg 6,
53177 Bonn-Bad Godesberg

Termine

13. Januar, 10. Februar, 09. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni

Um Terminabsprache wird gebeten.

Sie können sich an die Frauenbeauftragte wenden, wenn Sie

- als ehren-, neben- und hauptamtliche Mitarbeiterin in der kirchlichen Frauenarbeit eine Ansprechpartnerin suchen.
- Konflikte am Arbeitsplatz haben und Lösungen finden wollen.
- über Ihre Erfahrungen mit Kirche und Glauben sprechen wollen.
- Gesprächsabende und andere Veranstaltungen zu frauenspezifischen Themen planen.
- Von Frau zu Frau sprechen wollen.

Sonntagsbrunch für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder

Alleine den Alltag organisieren, die Kinder erziehen, den Lebensunterhalt sichern, Verantwortung tragen – all das kostet Kraft. Erfahrungen austauschen, Unterstützung geben, das soziale Netzwerk erweitern, Aktivitäten starten, Entspannung finden, Lebensfreude entdecken – das alles gibt Kraft. So kann diese Gruppe eine Kraftquelle für Alleinerziehende sein.

Haus der Familie, Friesenstraße 6,
53177 Bonn-Bad Godesberg

Termine

14. Februar, 10. April, 03. Juli
jeweils 11.30-14.15 Uhr

Mit Kinderbetreuung

Anmeldung bis mittwochs vor dem Termin.

Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir uns Zeit nehmen zum Austausch und Kennenlernen. Fragen rund um die Trennung, zur Erziehung und zum Umgangsrecht, zur Existenzsicherung und Berufstätigkeit können besprochen werden.

Evangelisches Gemeindehaus Gnadenkirche,
Ramershovener Straße 6, 53359 Rheinbach

Termine

17. Januar, 13. März, 22. Mai
15.00-17.00 Uhr

Mit Kinderbetreuung

Anmeldung bis mittwochs vor dem Termin.

Kleiner Frauengesundheitstag

In Sachen Gesundheit und Krankheit ticken Frauen und Männer unterschiedlich. Bekanntlich leben Frauen länger, ernähren sich gesünder und gehen öfter zum Arzt. 2001 führte die Weltgesundheitsorganisation den Begriff „Gender Medicine“ für die geschlechtsbezogene Medizin ein. Sie beschäftigt sich mit Lebensumständen und gesundheitlichen Bedürfnissen von Männern und Frauen. Manche Erkrankungen treffen Frauen häufiger als Männer, zum Beispiel Migräne. Bei vielen Krankheiten sind die Symptome bei Frauen und Männern unterschiedlich. Unabhängig vom Geschlecht erhalten Patienten meist die gleichen Medikamente. Doch nicht jede Pille passt gleich gut zu Frau und Mann.

Zu diesen Themen wird die Heilpraktikerin Frau Dr. Christine Richter einen ersten Überblick verschaffen.

In den sich anschließenden drei Workshops werden die Themen Naturheilmittel, Ernährung und Entspannungstechniken vertieft.

Haus der Familie, Friesenstraße 6,
53175 Bonn-Bad Godesberg

Termin

Samstag, 02. Juli, 14.00-19.00 Uhr

Leitung: Sabine Cornelissen

Kosten: 18 € (Ermäßigung ist möglich)

Anmeldung bis zum 22. Juni.

Rhythmo-Walking

Den eigenen Rhythmus finden

Nach den Prinzipien der Rhythmokinetik wollen wir uns im Wald beim Gehen und bei Bedarf auch Laufen entspannen und dabei Schultern, Arme und Wirbelsäule entlasten. Nach einer Einführung in die Rhythmokinetik kann jede ihre eigene Geschwindigkeit finden. In bestimmten Abständen trifft sich die Gruppe zum Austausch und für rhythmokinetische Impulse in der Ruhe.

Treffpunkt:

Waldfriedhof Heiderhof

53177 Bonn-Bad Godesberg - Heiderhof

Hinterer Parkplatz - Breiter Weg

Die Veranstaltung wird zweimal angeboten.

Termine

Mittwoch, 11. Mai, 10.15 - 12.45 Uhr

Mittwoch, 08. Juni, 17.00 - 19.30 Uhr

Leitung:

Dr. Christine Richter, Heilpraktikerin, Diplom-Biologin

Kosten: 9 €

Anmeldung bis zum 03. Mai bzw. 01. Juni.

Bitte gutes Schuhwerk tragen.

Walkingstöcke sind nicht geeignet.

Interkulturelle Kompetenz für die Zusammenarbeit mit Flüchtlingen

Ehrenamtlich Tätige in der Arbeit mit Flüchtlingen treffen in ihrer täglichen Arbeit auf Menschen, deren kulturelle Prägungen sich von den eigenen unterscheiden können. Unterschiedliche Erwartungen, Kommunikations- und Verhaltensmuster und alltagspraktische Gewohnheiten stellen sowohl Helfer und Helferinnen als auch die Flüchtlinge vor große Herausforderungen.

Der Workshop führt die Teilnehmenden in unterschiedliche kulturelle Orientierungen ein und vermittelt, wie diese Unterschiede im eigenen Handeln konstruktiv berücksichtigt werden können.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Kennenlernen relevanter kultureller Orientierungen
- Interkulturelle Kommunikation
- Kulturell verschiedene alltagspraktische Lebensgewohnheiten
- Transfer auf die praktische Tätigkeit der Teilnehmenden

Evangelische Friedenskirche,
Kurt-Schumacher-Straße,
53340 Meckenheim-Neue Mitte

Termin

Samstag, 05. März, 9.30 – 16.30 Uhr

Trainer:

Musa Dağdeviren, M.A., ist Fachreferent und Trainer für Interkulturelle Kompetenz, Systemischer Berater und Coach. Er ist in Istanbul und Köln aufgewachsen und hat an der Universität zu Köln Germanistik, Islamwissenschaften und Philosophie studiert. Er ist Vorstandsmitglied des Kölner Instituts für Interkulturelle Kompetenz (KIIC) e.V.

Frauen der Reformation - ein Workshop

Im ersten Teil der Veranstaltung stellen die Referentinnen einige herausragende Frauen der Reformation vor wie Katharina Zell, Argula von Grumbach, Elisabeth von Braunschweig und andere. Was hat sie bewegt, wie haben sie gelebt und gewirkt?

Im Anschluss werden wir Texte verfassen, die diesen reformatorischen Frauen in den Mund gelegt werden können. Diese Texte sollen verwendet werden, wenn im Jahre 2017 das „Festival der Reformatorinnen“ in den Kirchenkreisen Bonn und Bad Godesberg-Voreifel gefeiert wird (11. März und 24. Juni 2017).

Haus der Familie, Friesenstraße 6,
53175 Bonn-Bad Godesberg

Termin

Samstag, 18. Juni, 11.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Sabine Cornelissen und Pfarrerin Dagmar Gruß

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung bis zum 08. Juni.

Tänze und Weisheit aus christlicher, jüdischer und muslimischer Tradition

In der besonderen Atmosphäre des Kirchraumes tanzen wir im Kreis zu ruhiger und auch lebendiger Musik aus den drei abrahamischen Traditionen. Tänze und kurze Weisheitstexte ermöglichen es uns, Kontakt zu unserer Mitte, zu unserer Quelle aufzunehmen und zu vertiefen.

Immanuelkirche, Tulpenbaumweg 2,
53177 Bad Godesberg - Heiderhof

Termin

Samstag, 27. Februar, 14.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Chadigah Kissel, Tanzpädagogin und Meditationslehrerin,

Kosten: 18 €

Anmeldung bis zum 17. Februar.

Bitte eine Kleinigkeit für das gemeinsame Kaffeetrinken mitbringen.

Kalender

Januar 2016

- 13.01. Sprechstunde für alleinerziehende Frauen
- 17.01. Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen
- 18.01. Denkerinnenkreis

Februar 2016

- 10.02. Sprechstunde für alleinerziehende Frauen
- 14.02. Sonntagsbrunch für alleinerziehende Frauen
- 22.02. Frauen zurück ins Berufsleben
- 27.02. Tanz und Meditation

März 2016

- 01.03. Frauen zurück ins Berufsleben
- 05.03. Fortbildung für Ehrenamtliche
- 09.03. Frauen zurück ins Berufsleben
- 09.03. Sprechstunde für alleinerziehende Frauen
- 13.03. Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen
- 15.03. Frauen zurück ins Berufsleben

April 2016

- 10.04. Sonntagsbrunch für alleinerziehende Frauen
- 13.04. Heilpflanzenexkursion
- 20.04. Sprechstunde für alleinerziehende Frauen

Kalender

Mai 2016

- 11.05. Rhythmo-Walking
- 18.05. Sprechstunde für alleinerziehende Frauen
- 22.05. Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen
- 23.05. Frauen zurück ins Berufsleben

Juni 2016

- 08.06. Frauen zurück ins Berufsleben
- 08.06. Rhythmo-Walking
- 14.06. Frauen zurück ins Berufsleben
- 15.06. Sprechstunde für alleinerziehende Frauen
- 16.06. Fortbildung für Mitarbeitende in Kitas
- 18.06. Workshop Frauen der Reformation
- 28.06. Vorbereitungstreffen Mirjamsonntag 2016

Juli 2016

- 02.07. Kleiner Frauengesundheitstag
- 03.07. Sonntagsbrunch für alleinerziehende Frauen
- 05.07. Frauen zurück ins Berufsleben

Heilpflanzenexkursion zu den Kraftpflanzen des Frühlings

Auch ohne Apfelsinen und Zitronen litten die Menschen früherer Zeiten nicht unbedingt an Vitaminmangel. Gerade nach der Zeit des Winters ohne frische Nahrung wächst im Frühling eine Fülle von grünen Kräutern, die große Vitalstoffspender sind und unseren Stoffwechsel ordentlich ankurbeln können. So wollen wir uns aufmachen und auf dieser Exkursion solche Heilpflanzen finden und erkennen lernen.

Treffpunkt:

Städtischer Kindergarten „Bunte Wiese“

Neuer Weg 16, 53179 Bonn-Bad Godesberg - Lannesdorf

Termin

Mittwoch, 13. April, 10.15 - 12.15 Uhr

Leitung:

Dr. Christine Richter, Heilpraktikerin, Dipl. Biologin

Kosten: 7 €

Anmeldung bis zum 04. April.

Wenn Kinder aus dem Rahmen fallen

Es ist eine große Herausforderung für alle Beteiligte, Kinder mit unterschiedlichsten Bedürfnissen, Fähigkeiten, Altersstrukturen und Besonderheiten innerhalb einer Gruppe zu begleiten. Geht es bei den Besonderheiten eines Kindes schon um eine Verhaltensstörung oder ist es einfach „verhaltensoriginell“?

Ziele des Seminars sind:

- Auffälliges Verhalten als persönliche Bewältigungsstrategie zu verstehen
- Störungsbilder erkennen zu können
- Stichworte wie Tagesstruktur, Raumgestaltung und Reizreduktion als Möglichkeiten im pädagogischen Alltagsleben zu lernen
- Entlastung im Umgang mit besonderen Kindern zu schaffen
- Die systemische Betrachtungsweise in das pädagogische Denken und Handeln zu integrieren und zu erkennen: Kinder sind keine Tyrannen!
- Kriseninterventionen zu entwickeln
- die pädagogische Fachkraft im Sinne einer Psychohygiene mit Übungen zur Stressvorbeugung zu stärken

Immanuelkirche Bad Godesberg

Tulpenbaumweg 2, 53177 Bonn-Bad Godesberg

Termin

Donnerstag, 16. Juni, 9.30 - 16.00 Uhr

Rerentin: Christiane Koreny, systemische Familientherapie, psychologische Beratung

Kosten: 25 €

Anmeldung bis zum 01. Juni.

Mirjamsonntag 2016 Vorbereitungstreffen

Konkurrenz unter Frauen – so lautet der Arbeitstitel zum diesjährigen Mirjamsonntag, den wir in Gottesdiensten am 28. August feiern wollen.

Zu einem zentralen Vorbereitungstreffen lade ich herzlich ein am:

Dienstag, 28. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr

in die Superintendentur
Akazienweg 6
53177 Bonn-Bad Godesberg

Wir wollen uns in die Geschichte von Sara und Hagar einarbeiten. Liturgische Bausteine und Predigtideen werden vorgestellt.

Anmeldung bitte bis zum 18. Juni.

Denkerinnenkreis

Zweimal jährlich treffen sich Frauen aus den Kirchenkreisen Bonn und Bad Godesberg-Voreifel, um sich über aktuelle Themen auszutauschen und sich inspirieren zu lassen.

Haus der evangelischen Kirche, Clubraum
Adenauerallee 37, 53113 Bonn

Termin

Montag, 18. Januar, 19:30 Uhr

Leitung: Sabine Cornelissen und Pfarrerin Dagmar Gruß

Frauen zurück ins Berufsleben Information und Beratung

Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit, ein Einzelgespräch mit Frau Voss zu führen, in dem personenbezogen Ihre "Ist-Situation" analysiert wird. Bitte vereinbaren Sie hierfür bei der Anmeldung einen Termin.

Termine

Dienstag, 15. März, 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag, 14. Juni, 9.00 - 12.00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum Euskirchen,
Kölner Straße 41, Euskirchen

Mittwoch, 09. März, 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag, 08. Juni, 9.00 - 12.00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum Zülpich,
Frankengraben 41, Zülpich

Dienstag, 01. März, 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag, 05. Juli, 9.00 - 12.00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Swisttal-Heimerzheim,
Sebastianusweg 7, Swisttal-Heimerzheim

Montag, 22. Februar, 9.00 - 12.00 Uhr

Montag, 23. Mai, 9.00 - 12.00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum Niederbachem,
Bondorfer Straße 18, Wachtberg-Niederbachem

Leitung: Barbara Voss, Frauenbeauftragte und Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit der Kölner Wirtschaftsfachschule.

Anmeldung bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 02224 / 9881711 oder voss@wifa.de.

Christlich-muslimischer Frauentag zum Thema Heimat

Im November 2015 kamen deutsche und ausländische, christliche und muslimische Frauen zu einem Frauentag im Godesberger Haus der Familie zusammen.

Miyesser Ildem, Vorsitzende des Zentrums für islamische Frauenforschung und Frauenförderung e.V. Köln, führte in die Thematik „Heimat“ ein. Heimat, so führte sie aus, vermittele ein Gefühl der Sicherheit, der Verlässlichkeit und emotionalen Verbundenheit. Bei der emotionalen Dimension von Heimat spielten soziale, kulturelle und religiöse Aspekte eine Rolle. Heimat sei fest mit positiven Erlebnissen verbunden. Auch wenn der Duden keine Pluralform von Heimat vorsähe, könnten Menschen durchaus mehrere „Heimate“ haben.



Blick ins Plenum (Foto: Cornelissen)

Im Anschluß tauschten sich die Anwesenden in einem lebhaften Gespräch über eigene Erfahrungen aus: „Was ist Heimat für mich?“ - „Wie gestalte ich Heimat?“

Rückblick Frauentag



Murmelgruppen (Foto: Cornelissen)

In drei Arbeitsgruppen konnten die angesprochenen Themen danach vertieft werden. Die Islamwissenschaftlerin Rabeya Müller brachte in ihre Arbeitsgruppe „Religiöse Heimat“ zum Abschluss das Statement eines jungen Muslims ein: „Heimat hat etwas mit Sprache zu tun. Meine Muttersprache ist deutsch und wenn ich über meine Religion in meiner Muttersprache erzählen und diskutieren kann, fühle ich mich darin beheimatet – ich meine in der Religion und in meinem Land.“

Wunden der Apartheid noch frisch

Mehrere Jahre haben 23 protestantische Kirchen und Missionswerke aus Namibia, Südafrika und Deutschland ihre Rolle in Kolonialismus und Apartheid aufgearbeitet. Mit dem Buch „Umstrittene Beziehungen. Protestantismus zwischen dem südlichen Afrika und Deutschland von den 1930er Jahren bis in die Apartheitszeit“ liegen jetzt die Ergebnisse vor. Erst in den 1970er Jahren setzte sich die Erkenntnis durch, dass das Apartheidsystem nicht mit dem christlichen Glauben vereinbar ist. Notwendig ist immer noch, Schuld beim Namen zu nennen. „Wir stehen gemeinsam in der Pflicht, die Rolle der Kirchen und Missionsgesellschaften zur Zeit des Kolonialismus und der Apartheid kritisch zu diskutieren“, so Petra Bosse-Huber, EKD-Bischöfin für Ökumene und Auslandsarbeit. „Dies gilt auch für die noch weiterhin zu führenden Diskussionen um die Anerkennung des Völkermords an Hereros, Nama und Damara 1904-1908 und um deren kirchenpolitische Konsequenzen.“

.....

Frauen der Sandwich-Generation: Hotel Mama oder Residenz Tochter

Etwa jede zweite Frau mittleren Alters findet sich in einer Sandwich-Situation zwischen den Generationen wieder: Gefordert bei der Unterstützung sowohl der nachwachsenden Generation als auch der Elterngeneration. Daneben kommen für viele Frauen weitere Herausforderungen hinzu: 79 Prozent der 40- bis 59-jährigen Frauen sind berufstätig, darunter 41 Prozent in Vollzeit. Welche Leistungen Frauen dabei erbringen, welche Belastungen damit verbunden sind und wie Frauen mit diesen Belastungen umgehen, zeigt eine 100-seitige Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach.

40 Jahre Gleichstellung von Frauen und Männern im Pfarramt

Das feierten im November 2015 mehr als 150 Pfarrerrinnen der Evangelischen Kirche im Rheinland mit einem Festakt in Bonn. Rechtlich ist die Gleichstellung im Pfarramt erreicht - seit nunmehr 40 Jahren. Beispielsweise bei der Besetzung von Leitungsfunktionen mit Theologinnen ist aber auch heute noch Luft nach oben, wurde beim Jubiläumfest in Bonn deutlich. Im Festgottesdienst in der Bonner Kreuzkirche predigte die 1992 zur weltweit ersten Bischöfin gewählte Theologin Maria Jepsen. „Wir müssen unsere männergeprägte Kirche weiter verändern, damit sie beweglicher und bunter wird“, appellierte Jepsen. Präses und Vizepräses der EKIR räumten beim Festakt ein, dass die Kirchenleitung mehr hätte tun können auf dem steinigen Weg der Frauen zur vollen Gleichstellung im Pfarramt.

.....

Kriegsverbrechen in Bosnien: Vergewaltigte wird entschädigt

Zum ersten Mal hat das für Kriegsverbrechen zuständige Gericht des Gesamtstaates Bosnien und Herzegowina einer Frau, die während des Krieges in den 1990er Jahren vergewaltigt worden war, eine Entschädigung zugesprochen. Zwei Soldaten wurden wegen der Vergewaltigung der damals Vierzehnjährigen im Dorf Orahova zu je zehn Jahren Haft verurteilt. Zudem müssen sie der Frau umgerechnet 13.520 Euro Entschädigung zahlen.

.....

Herausforderung Flüchtlinge: So kann das Miteinander gelingen.

Bereits Ende 2015 brachte Public Forum unter diesem Titel ein Dossier heraus. Darin ist u.a. ein Gespräch mit Margot Käßmann über die Werte des christlichen Abendlandes.

Irland stimmt für gleichgeschlechtliche Ehe

62 Prozent der Iren und Irinnen stimmten in einem Referendum dafür, dass Ehen künftig unabhängig vom Geschlecht geschlossen werden können. Vor 22 Jahren war die Homosexualität legalisiert worden. Irland ist das erste Land Europas, das die gleichgeschlechtliche Ehe in der Verfassung festgeschrieben hat.

Buchtipp

Kuchen backen in Kigali. Ein Roman von Gaile Parkin.

„Kuchen backen in Kigali“ nimmt uns mit auf eine Reise in das Ruanda nach dem schrecklichen Bürgerkrieg, der vor etwas mehr als 20 Jahren in diesem ostafrikanischen Land tobte.

Angel, die Hauptfigur dieses Romans, ist Kuchenbäckerin und erlebt in der Hauptstadt Kigali jeden Tag die afrikanische Lebensfreude und den Willen zur Versöhnung. Zu ihr geht jeder, der für ein Fest, sei es eine Taufe, eine Hochzeit oder sogar eine Scheidung, einen besonderen Kuchen braucht. Bei einer obligatorischen Tasse Tee werden alle Details besprochen und im Wohnzimmer von Angel wird so manches Problem gelöst. Angel hört die heiteren, überraschenden und auch traurigen Geschichten ihrer Nachbarn, und sie lacht und weint mit ihnen, berät und tröstet, hört zu und weiß Rat. Trotz allem haben diese Menschen ihre Lebensfreude bewahrt, und über die Gespräche und das Kuchenbacken werden Wunden geheilt.

Ein bewegendes Buch, das die Kraft und die Lebensfreude der afrikanischen Frauen feiert, vorgestellt von Brigitte Schmitt.

Tipps für Ehrenamtliche im Kontakt mit geflüchteten Frauen

1. Vertrauen Sie der Stärke Ihres Gegenübers. Auch wenn die Frauen traumatische Erfahrungen gemacht haben: Die meisten werden die Folgen des Erlebten aus eigener Kraft überwinden können.
2. Unterstützen Sie Ihr Gegenüber, diese Stärke auch wahrzunehmen. Fragen Sie die Frau, was ihr in der Vergangenheit gut getan hat. Fragen Sie nach positiven Erinnerungen, nach Zielen und Träumen.
3. Vertrauen Sie auf das Bauchgefühl, das Sie auch im Umgang mit anderen Mitmenschen nutzen. Ihre natürliche Empathie ist Ihr Kompass.
4. Fragen Sie nach, sobald Sie sich unsicher sind, ob Ihr Verhalten angemessen ist. Wenn nicht mit Worten, dann mit einem fragenden Blick oder einer kleinen Skizze.
5. Suchen Sie keinen Körperkontakt. Achten Sie auf die Signale Ihres Gegenübers wie Gesten, um abzuschätzen, ob eine Berührung erwünscht ist.
6. Erklären Sie Ihre Rolle innerhalb des Helfersystems sowie Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung, zum Beispiel wann Sie erreichbar sind und wer sie vertritt..
7. Fragen sie nicht neugierig nach vergangenen Erlebnissen wie Flucht oder dem Krieg. Wenn die Frau signalisiert, erzählen zu wollen, hören Sie aufmerksam zu, aber wahren Sie Grenzen.
8. Überfordern Sie sich nicht. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, machen Sie Pause vom Helfen und sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Leben - denn Ihre Hilfe wird langfristig gebraucht.

medica mondiale ist eine Frauenrechts- und Hilfsorganisation, die sich seit 1993 für Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisenregionen einsetzt.



Frauenbeauftragte
des Evangelischen
Kirchenkreises
Bad Godesberg-Voreifel

www.bgv.ekir.de