



HELFERN HELFEN

**Dokumentation zur Digitalen Workshop-Reihe
für Engagierte in der Flüchtlingshilfe**

WILLKOMMEN HEISSEN | UNTERSTÜTZEN | ÜBERSETZEN
BEGLEITEN | ANPACKEN | ORGANISIEREN | NETZWERKEN
TRÖSTEN | ZUHÖREN | VERSTEHEN | MITFÜHLEN
INFORMATIONEN SAMMELN | ANTRÄGE SCHREIBEN
TELEFONATE FÜHREN | BEHÖRDENGÄNGE BEGLEITEN
UNTERBRINGUNG ORGANISIEREN | SACHSPENDEN SAMMELN

INHALT

Best-Practice

| | |
|--|---|
| Familienbündnis Altenberge | 2 |
| Familienbande Familiennetzwerk Kamen | 3 |
| MuM Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus Münster | 7 |

Helfern Helfen - Das Projekt

Workshopreihe

| | |
|--|--|
| Ukraine kennenlernen | |
| Wie mit Angst umgehen? | |
| Selbstfürsorge und Stressmanagement | |
| Migrantinnen engagieren sich (doch)! | |
| Traumaisensible Arbeit mit geflüchteten Frauen und Kindern | |
| Erstens kommt es anders... Über Lust und Frust in Job und Ehrenamt | |
| Nö! Schöner Nein sagen | |

Referentin

| | |
|--|---|
| <i>Oleksandra Bienert</i> | 4 |
| <i>Sabine König</i> | 4 |
| <i>Gośka Soluch</i> | 5 |
| <i>Prof. Dr. Anne-Kathrin Schührer</i> | 5 |
| <i>Tetiana Goncharuk</i> | 6 |
| <i>Dr. Sabine Puhl</i> | 6 |
| <i>Wiebke Wimmer</i> | 7 |

CAFÈ RAZOM

Familienbündnis Altenberge



Seit Gründung des **Familienbündnisses Altenberge** war die Unterstützung geflüchteter Familien eine wichtige Aufgabe für die Ehrenamtlichen. Hieraus entwickelten sich die Angebote „Café International“ und eine **ehrenamtliche Sprachschule**. Zu Beginn der Flüchtlingskrise 2022 konnte das Familienbündnis mit ihrer hervorragenden Netzwerkarbeit schnell **Gastfamilien und Pat:innen** für die ukrainischen Schutzsuchenden finden, die sich regelmäßig im **Café Razom** („Zusammen“) treffen und austauschen. www.familienbuendnis-altenberge.de



Mütter helfen Müttern

Ende Februar 2022 hat Russlands Krieg gegen die Ukraine begonnen. Über eine Millionen Menschen waren kurze Zeit später auf der Flucht. Seitdem erlebte Deutschland eine Flüchtlingswelle mit besonderem Ausmaß. Von Beginn an waren die **Mütterzentren in NRW** für die geflüchteten Frauen und Kinder wichtige Anlaufpunkte im Sozialraum. Durch ihre **Lotsen- und Vernetzungsfunktion** konnten für die Schutzsuchenden **schnelle, unbürokratische Hilfen** vermittelt werden, z.B. Ausstattung mit Kleidung, Hygieneartikeln oder Spielsachen, Aufnahme in Patenfamilienfamilien, Unterstützung bei der Wohnungssuche, Begleitung durch ehrenamtliche Integrationshelfer:innen, Durchführung von ehrenamtlichen Sprachkursen sowie Kinderbetreuungsangebote und Hausaufgabenhilfe.

Daneben boten viele Zentren in ihren Offenen Treffs auch eigene **Flüchtlingscafés** an, in denen die ukrainischen Frauen und Kinder neue Netzwerke knüpfen konnten. Durch **Partizipation und Empowerment** wurden die Familien ermutigt, ihr Wissen und ihre Erfahrungen als Expert:innen ihrer eigenen Lebenssituation einzubringen, um eine **Hilfe zur Selbsthilfe** von Betroffenen für Betroffene zu aktivieren. Die Erfahrungen vergangener Flüchtlingswellen haben jedoch gezeigt, dass die Helfer:innen selbst Hilfe und Unterstützung benötigen, um Überforderungen und Überlastungen vorzubeugen. Hieraus entstand die Idee, eine **digitale Schulungsreihe** und **regelmäßige Austauschtreffen** für Engagierte anzubieten, mit der Zielsetzung, Sach- und Fachinformationen zu vermitteln, die sie für ihre Arbeit nutzen können, Impulse für Selbstfürsorge, Resilienz und persönliche Grenzziehung zu setzen, Raum für gegenseitigen Austausch zu den jeweils aktuellen Themen zu geben.



Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e.V.

OFFENER TREFF IM CAFÉ GLÜCK

Familienbande Kamen

Familienbande ist ein **Offenes Haus** von Familien für Familien. Hier wird gegenseitige Hilfe und Unterstützung angeboten und **Austausch und Begegnungen zwischen Jung & Alt** ermöglicht. Seit März 2022 treffen sich jeden Donnerstag Mütter und Familien aus Kamen mit Frauen und Kindern aus der Ukraine im **Offenen Treff** im Café Glück. Das Motto „**Zusehen - Mitmachen - Selbermachen**“ funktioniert hier ebenso gut wie der Wahlspruch „Nicht jede:r kann alles, aber gemeinsam können wir das, was wir brauchen.“ www.familienbande-kamen.de



20.06.22

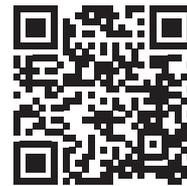
UKRAINE KENNENLERNEN

mit **Oleksandra Bienert**

In ihrem Impulsvortrag gibt Oleksandra Bienert einen Überblick über Land und Leute, Kultur, Politik und Geschichte des Landes, über Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Sie vermittelt ein interkulturelles Verständnis, auf dessen Grundlage bedarfsgerechte Angebote in unseren Zentren erarbeitet und reflektiert werden können.



Zum Video



<https://youtu.be/CJbjDamhegY>

Geschichtlicher Überblick

- Ukrainisch-sowjetisches/russisches Verhältnis
- Deutsche Okkupation im Zweiten Weltkrieg
- Unabhängigkeits- und Menschenrechtsbewegung
- Identitätssuche zwischen Westeuropa und der ehemaligen Sowjetunion
- Russische Annexion der Krim 2014 und Invasion 2022

Menschen

Vorgestellt werden vier beeindruckende Frauen, deren Lebensgeschichten beispielhaft zeigen, wie sehr die geschichtlichen Ereignisse der letzten 100 Jahre die neue ukrainische Identität geprägt haben.

Orte

Engagement, Partizipation, Empowerment - wie zivilgesellschaftliches Engagement in der Ukraine ge- und erlebt wird.

18.07.22

WIE MIT ANGST UMGEHEN?

mit **Sabine König**

Seit 2020 befindet sich unsere Gesellschaft bewusst im Krisenmodus: Corona, Klimawandel, Krieg in der Ukraine... Resilienz wird stark beansprucht. Persönliche Ressourcen bauen ab. GastgeberInnen im Offenen Treff oder Kursleitungen sind im doppelten Sinne gefordert: Umgang mit eigenen Sorgen und professioneller Umgang mit BesucherInnen und deren Bedürfnissen.



Zum Video



<https://youtu.be/DFDTaOVduLo>

Was ist Angst?

- Definition & Funktionen in der Evolution
- Bedeutung für die menschliche Entwicklung
- Formen von Angst
- Körperliche Reaktionen und Auswirkungen im Lebensalltag

Angst und Soziale Unterstützung

- Soziale Funktionen von Angst
- Trauma & Posttraumatische Belastungsstörung
- Lösungsansätze für die Praxis
- Übung: Schmetterlingsumarmung
- Angemessen fragen

22.08.22

SELBSTFÜRSORGE & STRESSMANAGEMENT

mit Gośka Soluch



Zum Video



<https://youtu.be/JdYSDd3ZEj4>

Stress wird es in unserem Leben immer geben. Wie wir über Stress und über die zur Verfügung stehenden Ressourcen denken und wie wir diese letztendlich einsetzen, hängt von unserer Haltung, unseren Gedanken und unserer Erfahrung ab. Diese sind jederzeit veränderbar. Impulsvortrag von Goska Soluch und viele praktische Übungen zum Mitmachen.

Spurensuche: Energiequellen und Energieräuber

- Was ist Stress? Wie entsteht Stress?
- Die Stressspirale (nach Unger / Kleinschmidt)
- Das Lebensrad: Energie-Check
- Energie-Bilanz

Methoden zur Stressreduktion

- To-Do-Listen und Priorisierung / Eisenhower-Prinzip
- 3 Brillen zum Perspektivwechsel
- Das Berliner Modell
- Meine Leistungskurve
- 7 Tipps für mehr Sinnhaftigkeit im Leben

21.09.22

MIGRANTINNEN ENGAGIEREN SICH (DOCH)!

mit Anne-Kathrin Schührer



Zum Video



<https://youtu.be/126gqnNPWyo>

Migrantinnen sind im freiwilligen Engagement unterrepräsentiert, so das Ergebnis zahlreicher Studien. Auch wenn ein Ehrenamt vermeintlich allen offen steht, sind bei Menschen mit Zuwanderungsgeschichte Barrieren im Zugang zu beobachten. Wie kann in Mütterzentren Partizipation und Inklusion gelingen? Wie können sie sich interkulturell öffnen?

Bürgerschaftliches Engagement

- Was ist Bürgerschaftliches Engagement und warum ist das wichtig?
- Was bedeutet „Migrationshintergrund“?
- Aktueller Forschungsstand zum Engagement

Engagement von Migrantinnen in Mütterzentren

- Engagementmotive
- Engagementtypen
- Türöffner
- Barrieren und Hindernisse
- Handlungsideen

30.09.22

TRAUMASENSIBLE ARBEIT

mit **Tetiana Goncharuk**

Tetiana Goncharuk leitet den Frauentreff Hell-Ma in Berlin-Marzahn, das sich zu Kriegsbeginn schnell zu einem wichtigen Informations- und Unterstützungspunkt für Geflüchtete aus der Ukraine entwickelt hat. Anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis klärt die Referentin niedrigschwellig über Traumata im Zusammenhang mit Kriegs- und Fluchterfahrungen auf.

Traumasensible Arbeit

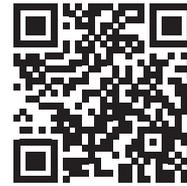
- Was ist ein Trauma?
- Phasen von Traumatisierung
- Herausforderungen bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen
- Transgenerationale Trauma der ukrainischen Geflüchteten

Aus der Praxis

- Beispiele aus dem Frauentreff Hell-Ma
- Online-Angebote für psychologische Akuthilfe
- Wichtige Netzwerkpartner



Zum Video



https://youtu.be/-SsJDinW-_s

19.10.22

ERSTENS KOMMT ES ANDERS...

mit **Dr. Sabine Puhl**

In ihrem Impulsvortrag gibt Dr. Sabine Puhl einen Überblick über die Schlüsselfaktoren von psychischen Belastungen im Engagement und die Bedeutung der eigenen Rolle in diesem Kontext. Diese zu klären, hilft Frustrpotenziale aufzuzeigen und aufzulösen, um realistisch und authentisch Beitrag zu leisten - ohne dauerhaft über eigene Grenzen zu gehen.

Psychische Belastungen

- Welche Werte sind uns wichtig?
- Belastungs-Beanspruchungs-Modell
- Quellen psychischer Belastung

7 Säulen der Resilienz im Arbeitsalltag

- Tipps für mehr Resilienz im Arbeitsalltag (7 Säulen)
- Veränderung der Haltung zu sich selbst
- Lösungsorientierung vs. Problemtrance
- Soziale Unterstützung / Bedeutung von Netzwerken



Zum Video



<https://youtu.be/pICqxmWYJyU>

NÖ! SCHÖNER NEIN SAGEN

mit **Wiebke Wimmer**



Mit viel Witz und Bewegung führt Wiebke Wimmer die Teilnehmerinnen auf eine humorvolle Reise vom „Nein sagen“ zum „Nein machen“. In sechs einfachen Übungen gibt sie Impulse zur Vorbereitung auf das nächste gesprochene „Nein“ und eine unterstützende standhafte innere und äußere Haltung dazu. Die Idee: Das Nein zu anderen als Ja zu sich selbst.

Zum Video



<https://youtu.be/JZcaysKdD6Y>

„Nein machen“ statt „Nein sagen“

- Den Raum weiten
- Die Nein-Schuhe
- Die Pusteblyume
- Die Nö-Posen
- Duftendes „Eau de Non“
- Die Nein-Playlist



Mehrgenerationenhaus
und Mütterzentrum

Integration, Partizipation und Empowerment von Migrant:innen gelingen im **MuM Münster** auf einzigartige Weise - denn sie werden in Angeboten **von Familien für Familien** umgesetzt. **Muttersprachliche Peer-Beratung** in 12 Sprachen, **ehrenamtliche Sprachkurse** oder **gemeinsames Kochen** sind nur wenige Beispiele dafür, wie im MuM ein **interkulturelles Für- und Miteinander** über Sprachschwierigkeiten oder religiöse Unterschiede hinweg gelebt und aktiviert wird. www.mum-muenster.de

SPRACHSCHULE & ELTERN TREFF

MuM Mütterzentrum und MGH Münster



LANDESVERBAND DER MÜTTERZENTREN

Mütterbüro NRW

Die Geschäftsstelle des Landesverbandes der Mütterzentren in NRW e.V. unterstützt Mütterzentren und Initiativen der Familienselbsthilfe. Hauptaufgabe sind die Interessensvertretung, Beratung und Vernetzung bzw. Fort- und Weiterbildung. Die Geschäftsstelle wird seit 1996 durch das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.

Landesverband der Mütterzentren NRW e.V.

Tanja Brückel | Geschäftsführerin

Bahnhofstraße 46 | 59174 Kamen

www.muetterbuero-nrw.de



GEFÖRDERT VOM

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

