

Ein Raum für Frauen: Vertrauen, Austausch und neue Stärke

Ehrenamtliche Begleitung, die verbindet

Unser Projekt richtet sich an Frauen mit Flucht- oder Migrationserfahrung im Alter von 20 bis 60 Jahren. Viele der Teilnehmerinnen sind neu zugewandert, Mütter, sozial benachteiligt und haben geringe Deutschkenntnisse. Ihre Lebenssituationen sind häufig von Einsamkeit, Unsicherheit und gesundheitlichen Belastungen geprägt.

Die **gesellschaftliche Wirkung** des Projekts zeigt sich darin, dass diese Frauen einen geschützten Raum erhalten, in dem sie willkommen sind und gehört werden. Sie können ihre Lebensgeschichten erzählen, sich austauschen und gegenseitig stärken. Durch biografische Arbeit, Gespräche in der Muttersprache und gemeinsame Aktivitäten wachsen Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Mut zur gesellschaftlichen Teilhabe.

Die Gruppe trifft sich **seit zehn Jahren regelmäßig**. Diese außergewöhnliche Kontinuität ist nur durch das **langjährige ehrenamtliche Engagement** möglich. Ehrenamtliche investieren über viele Jahre hinweg kontinuierlich Zeit, gestalten regelmäßige Treffen, organisieren gemeinsame Ausflüge und begleiten die Frauen auch außerhalb der Kurseinheiten. Sie bauen tragfähige Beziehungen auf, hören zu, vermitteln Sicherheit und bleiben verlässliche Ansprechpartnerinnen.

Die enge Bindung zeigt sich darin, dass sich die Frauen **gegenseitig zu Hause besuchen**, sich im Alltag unterstützen und auch außerhalb des Projekts füreinander da sind. So entstehen stabile soziale Netzwerke, die Einsamkeit entgegenwirken und langfristig tragen.

Ergänzend wurden innerhalb der Gruppe **Mia-Projekte** umgesetzt, die vom **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)** gefördert werden. Diese Projektarbeit stärkt gezielt Gesundheit, Selbstwahrnehmung und persönliche Ressourcen und wird ebenfalls ehrenamtlich begleitet.

Die **Nachhaltigkeit** des Projekts zeigt sich in der langjährigen Beständigkeit der Gruppe, der kontinuierlichen ehrenamtlichen Begleitung und der nachhaltigen Stärkung der Frauen, deren neu gewonnene Ressourcen dauerhaft im Alltag wirksam bleiben.



