

Przy wsparciu Aktion Mensch i we współpracy z Coach e.V. oraz ogólnomiejskim doradztwem dla niepełnosprawnych migrantów Diakonie Michaelshoven e.V. powstał projekt dla młodych kobiet i matek - Shine!

Z Shine! zwracamy się do młodych kobiet z okolic Kolonii w wieku od 17 do 27 lat z historią migracji i/lub upośledzeniem, które doświadczyły rasizmu i dyskryminacji. Wspieranie kobiet w radzeniu sobie z tymi doświadczeniami, wzmacnianie ich w rozwoju osobistym, pomoc w nabywaniu strategii samoobrony i wzmacnianie ich w samostanowieniu jest głównym celem naszego projektu. W ten sposób chcemy zachęcić nasze uczestniczki do samodzielnej aktywności; chcemy promować ich udział w życiu społecznym i dać kobietom możliwość wytyczenia nowych ścieżek i wizji przyszłości poprzez realizację projektu.

Dzięki zwiększonemu naciskowi na wzmocnienie pewności siebie kobiet i rozwój ich osobowości, kładziemy nowe fundamenty dla ich własnego rozwoju, niezależności i samostanowienia.

W cotygodniowych kobiecych kawiarniach i warsztatach tworzymy otwartą atmosferę, w której młode kobiety mogą wymieniać się pomysłami i nawiązywać kontakty. Tutaj jest wystarczająco dużo miejsca, aby wdać się w rozmowę, opowiadać historie i nawiązywać znajomości. Ponadto można prowadzić indywidualne rozmowy, wyjaśniać potrzeby i znajdować rozwiązania - luźna i jednocześnie osobista atmosfera stwarza do tego niezbędną przestrzeń.

Ponadto dzięki cotygodniowej wymianie mogą powstawać nowe pomysły - oprócz tworzenia własnych planów na przyszłość, kobiety powinny mieć przede wszystkim możliwość samodzielnej aktywności oraz planowania i realizowania wspólnych działań. Tutaj można rozpoznać, uwzględnić i wzmocnić różne zasoby, zainteresowania i zdolności kobiet. Tak więc, od popołudniowego gotowania z ulubionymi przepisami, medytacji i jogi, popołudniowej wymiany ubrań do akcji politycznych i wielu innych, różnorodnych działań i możliwości są dla nich otwarte.

Na innych małych - i samodzielnie zaprojektowanych - warsztatach można poruszyć konkretne tematy związane z empowermentem: Redukcja stresu i ćwiczenie zdrowia poprzez jogę i medytację, samoobronę czy edukację artystyczną. Tutaj ma być osiągnięta ulga w codziennym życiu i mają być rozwiązane indywidualne lęki, trudności czy traumy.

Te tematy z zakresu empowermentu są również szerzej poruszane w trzydniowej podróży osobowościowej. Dzięki wyjazdowi w neutralne miejsce, oddalone od codziennego środowiska, oferujemy kobietom możliwość skupienia się na sobie, swoim stanie i celach. Otwarte możliwości projektowe oferują przestrzeń dla treningu szczęścia, projektowania planu życia oraz refleksji i konsolidacji tego, co zostało poznane, treści i przyjaźni. Kobiety powinny wrócić z podróży z dużą siłą i pewnością siebie.

Nasz projekt zakończy się wydarzeniem w listopadzie tego roku, gdzie wspólnie zaprezentujemy nasze sukcesy. Tutaj można na przykład zademonstrować nowo poznane przepisy kulinarne lub zaprezentować wspólnie wytworzone produkty.

Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że możemy wykorzystać Shine! do stworzenia możliwości upełnomocnienia kobiet i wzmocnienia ich pewności siebie, tworząc tym samym nowe wizje i perspektywy. Za to chcielibyśmy serdecznie podziękować Aktion Mensch!

Czy jesteś zainteresowana i chciałabyś wziąć udział? Albo zaproponować warsztaty? W takim razie prosimy o kontakt z nami – Julia und Joanna!

Julia: von.rekowski@migrafrica.org / 0157 53411246

Joanna: kaufhold@migrafrica.org / 0157 52594370

Cieszymy się na spotkanie!