

Aktion Mensch tarafından desteklenen ve Coach e.V. ile Diakonie Michaelshoven e.V.'nin engelli göçmenlere yönelik şehir çapındaki danışmanlık hizmeti ile işbirliği içinde, genç kadınlar ve anneler için bir güçlendirme projesi oluşturuldu - Shine!

Shine! ile Köln bölgesinde yaşayan 17-27 yaş arası, kaçış ve göç geçmişi olan ve/veya ırkçılık ve ayrımcılığa maruz kalmış engelli genç kadınlara hitap ediyoruz. Kadınların bu deneyimlerle başa çıkmalarını desteklemek, kişisel gelişimlerini güçlendirmek, kendilerini koruma stratejileri edinmelerine yardımcı olmak ve kendi kaderlerini tayin etme konusunda onları güçlendirmek projemizin ana odak noktasıdır. Bu şekilde katılımcılarımızı aktif olmaya teşvik etmek istiyoruz; topluma katılımlarını teşvik etmek ve kadınlara proje aracılığıyla gelecek için yeni yollar ve vizyonlar belirleme fırsatı vermek istiyoruz.

Kadınların özgüvenlerini ve kişilik gelişimlerini güçlendirmeye daha fazla odaklanarak, kendi gelişimleri, bağımsızlıkları ve kendi kaderlerini tayin etmeleri için yeni temeller atıyoruz.

Haftalık kadın kafeleri ve atölye çalışmalarında, genç kadınların fikir alışverişinde bulunabileceği ve ağ kurabileceği açık bir atmosfer yaratıyoruz. Burada sohbet etmek, hikayeler anlatmak ve arkadaş edinmek için yeterli alan vardır. Buna ek olarak, bireysel görüşmeler yapılabilir, ihtiyaçlar netleştirilebilir ve çözümler bulunabilir - rahat ve aynı zamanda kişisel atmosfer bunun için gerekli alanı yaratır.

Buna ek olarak, haftalık fikir alışverişi yoluyla yeni fikirler geliştirilebilir - gelecek için kendi planlarını yapmanın yanı sıra, kadınlara her şeyden önce kendileri aktif olma ve ortak faaliyetler planlama ve yürütme fırsatı verilmelidir. Burada kadınların farklı kaynakları, ilgi alanları ve yetenekleri tanınabilir, dikkate alınabilir ve güçlendirilebilir. Böylece, en sevilen tariflerle yemek pişirme öğleden sonralarından meditasyon ve yoga, kıyafet takas öğleden sonralarından siyasi eylemlere ve çok daha fazlasına kadar çeşitli etkinlikler ve olanaklar onlara açıktır.

Diğer küçük - ve kendi tasarladıkları - atölye çalışmalarında, belirli güçlendirme konuları ele alınabilir: Yoga ve meditasyon, kendini savunma veya sanat eğitimi yoluyla stres azaltma ve sağlık egzersizi. Burada günlük yaşamda rahatlama sağlanacak ve bireysel korkular, zorluklar veya travmalar ele alınacaktır.

Bu güçlendirme konuları ayrıca üç günlük bir kişilik yolculuğunda daha derinlemesine ele alınmaktadır. Günlük ortamdaki uzak, tarafsız bir yere seyahat ederek kadınlara kendilerine, durumlarına ve hedeflerine konsantre olma fırsatı sunuyoruz. Açık tasarım olanakları, mutluluk eğitimi, bir yaşam planının tasarlanması ve öğrenilenlerin, içeriklerin ve arkadaşlıkların yansıtılması ve pekiştirilmesi için alan sunar. Kadınlar bu yolculuktan büyük bir güç ve özgüvenle dönmelidir.

Projemiz bu yılın Kasım ayında başarılarımızı birlikte sunacağımız bir etkinlikle sona erecek. Burada, örneğin, yeni öğrenilen yemek tarifleri gösterilebilir veya ortaklaşa üretilen ürünler sunulabilir.

Kadınları güçlendirmek ve özgüvenlerini artırmak için fırsatlar yaratmak ve böylece yeni vizyonlar ve bakış açıları yaratmak için Shine! Bunun için Aktion Mensch'e içten teşekkürlerimizi sunarız!

İlgileniyor musunuz ve katılmak ister misiniz? Ya da bir atölye çalışması mı sunacaksınız? O zaman lütfen bizimle iletişime geçin!

Julia: [von.rekowski@migrafrica.org](mailto:jon.von.rekowski@migrafrica.org) / 0157 53411246

Joanna: [kaufhold@migrafrica.org](mailto:joanna.kaufhold@migrafrica.org) / 0157 52594370

Sizinle tanışmak için sabırsızlanıyoruz!