



**Unterbezirk
Hochsauerland/Soest**

Jugendmigrationsdienst
Klusetor 9
59555 Lippstadt
Tel.: 02941/2025234

AWO-Unterbezirk Hochsauerland/Soest • Klusetor 9 • 59555 Lippstadt

Stadt Lippstadt
Beirat für die Gleichstellung von Frau und Mann
c/o Gleichstellungsstelle
Ostwall 1
59555 Lippstadt

Ihr Zeichen

Ihr Schreiben vom

Unser Zeichen
Ta

Datum
24.7.2020

Förderung von gleichstellungsrelevanten Maßnahmen und Projekten Antrag auf Fördermittel für das Jahr 2020

Maßnahme: Achtsamkeitstraining für Migrantinnen

Der Jugendmigrationsdienst der AWO ist eine Beratungs- und Betreuungsstelle für Migrant*innen im Alter von 12- 27 und unterstützt sie bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Durch Individuelle Unterstützung und verschiedene Gruppen- und Bildungsangebote (Frauen- und Männergruppe, Jugendgruppe „Migranten mischen mit“ und verschiedene Sprachkurse) setzen die Mitarbeiter*innen der AWO an den unmittelbaren Bedürfnissen der Migrant*innen an.

In der nahen Begleitung von Migrantinnen wird folgende Problematik deutlich.

Viele Migrantinnen sind noch Jahre nach ihrer Flucht physisch und psychisch belastet, hinzu kommen viele Anforderungen, ihren Alltag mit Familie, Integrationskursen, Arztbesuchen, Jobcenter, Ausbildung, Verwaltungsarbeiten etc. zu organisieren. Besonders Alleinerziehende, die bemüht sind, sich ein eigenständiges Leben ohne Leistungen von Jobcenter aufzubauen, sind erheblich belastet.

Viele Migrantinnen klagen über Nervosität, Überforderung, Unkonzentriertheit, das Gefühl sich teilen zu müssen, um alle Anforderungen zu erfüllen. Die Ohnmacht es nicht zu schaffen, führt bei ihnen häufig zu depressiven Verstimmungen bis hin zur Depression.

Um schwierigen und belastenden Lebenssituationen entgegenzuwirken, möchten wir gern betroffenen Frauen ein Achtsamkeitstraining anbieten, welche sie befähigen soll, ihren Stress

zu bewältigen, innere Ruhe und Kraft zu finden. Durch Achtsamkeitsübungen lernen sie Momente und Verhalten im Alltag bewusster wahrzunehmen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Belastende Gedanken aus ihrer Vergangenheit, ihrer Zukunft oder vom überfordernden Multitasking können auf diese Weise abgebaut werden und Gleichgewicht, Stabilität und Lebensfreude aufgebaut werden.

In einem fünftägigen Workshop sollen Methoden des Achtsamkeitstrainings vermittelt werden, die Zuhause im täglichen Training intensiviert werden können.

Zielgruppe: 15 Migrantinnen ab 16 Jahre (Kleingruppen a 5 Personen)

Ort: 59555 Lippstadt, Klusetor 9

Zeit: vom 23.11. – 21.12.2020 jeden Montag

Kosten: 500,- €