

GESAMTKONZEPTION

Frauen stark am Werk

„Frauen stark am Werk“ ist ein Projekt für geflüchtete Frauen, das sie Schritt für Schritt auf den Einstieg in den Arbeitsmarkt vorbereitet. Viele der Teilnehmerinnen stehen vor großen Herausforderungen – z. B. durch Fluchterfahrungen, gesundheitliche Belastungen oder fehlende Orientierung im deutschen System.

Im Projekt geht es darum, wieder Struktur in den Alltag zu bringen, eigene Fähigkeiten zu entdecken und konkrete nächste Schritte Richtung Arbeit zu entwickeln.

Lernen durch gemeinsames Arbeiten

Ein großer Teil des Projekts findet ganz praktisch statt – in der Küche, in der Werkstatt, oder im Tun. Hier übernehmen die Frauen Aufgaben, planen gemeinsam und arbeiten im Team.

Beim gemeinsamen Kochen wird Teig vorbereitet, Gemüse geschnitten und zusammen gekocht. Die Frauen bringen eigene Rezepte mit und zeigen sich gegenseitig, wie bestimmte Gerichte zubereitet werden.

Dabei geht es nicht nur ums Kochen:

Die Teilnehmerinnen üben Zuverlässigkeit, Zusammenarbeit und Kommunikation – alles Fähigkeiten, die auch im Arbeitsalltag wichtig sind.

Das Deutsch lernen im Tun ist eine feste Regel und die Frauen lernen viel.

Alltag strukturieren und Verantwortung übernehmen

Viele Teilnehmerinnen haben am Anfang Schwierigkeiten, Termine einzuhalten oder sich zu organisieren. Im Projekt lernen sie, verbindlich zu sein, Absprachen einzuhalten und Aufgaben zu übernehmen.

Die Gruppe hilft dabei: Man motiviert sich gegenseitig, kommt regelmäßig zusammen und wächst Schritt für Schritt in eine stabile Struktur hinein.

Handwerk und praktische Fähigkeiten

Neben dem Kochen arbeiten die Frauen auch handwerklich, zum Beispiel beim Nähen. Sie lernen, mit der Nähmaschine umzugehen, einfache Reparaturen zu machen und eigene Produkte herzustellen.

Auch hier gilt: Es geht nicht nur um das Ergebnis, sondern um den Weg dorthin – konzentriert arbeiten, dranbleiben und etwas selbst schaffen.

Wir siebdrucken zusammen, töpfern gemeinsam und geben verschiedene kreative Angebote.

Gesundheit, Bewegung und Empowerment

Um überhaupt arbeiten zu können, braucht es Stabilität – körperlich und psychisch. Deshalb ist dieser Bereich ein wichtiger Bestandteil des Projekts.



- **Empowerment-Training mit einer Psychologin:**
Die Frauen lernen, besser mit belastenden Erfahrungen und Traumata umzugehen, Stress zu regulieren und sich innerlich zu stabilisieren.
- **Bewegung und Körperwahrnehmung:**
Yoga, kleine Sporteinheiten und Spaziergänge helfen, den eigenen Körper wieder positiv zu spüren und Stress abzubauen. Ein Frauenkreis mit einer Hebamme bietet intensiven Austausch über Frauenthemen und Frauengesundheit
- **Neue Dinge lernen:**
Viele Frauen haben im Projekt zum ersten Mal Fahrradfahren oder Schwimmen gelernt. Das sind nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern auch wichtige Schritte für Selbstständigkeit und Selbstvertrauen.

Diese Angebote stärken die Belastbarkeit im Alltag – eine wichtige Voraussetzung für den Einstieg in Arbeit.

Selbstvertrauen aufbauen

Viele Frauen starten sehr unsicher. Durch die gemeinsamen Aktivitäten merken sie nach und nach: *Ich kann etwas. Ich schaffe Dinge.*

Ob beim Kochen, beim Nähen, beim Fahrradfahren oder im Training – diese Erfahrungen sind wichtig, um sich auch einen Job zuzutrauen.

Konkrete Schritte Richtung Arbeitsmarkt

Parallel dazu arbeiten wir ganz konkret an beruflichen Perspektiven:

- Unterstützung bei Bewerbungen
- Hilfe beim Verstehen des Ausbildungssystems
- Vermittlung von Praktika
- Einblicke in verschiedene Berufe

Die Frauen entwickeln eigene Ziele und gehen erste Schritte – je nach Situation in ihrem eigenen Tempo. Hierbei haben wir grosse Unterstützung durch unseren Sozialarbeiter Ruben Malina, zu dem die Frauen schnell Vertrauen aufgebaut haben und sich gerne beraten lassen.

Unser Ansatz

Das Projekt verbindet praktische Arbeit, Stabilisierung und berufliche Orientierung.

Die Frauen werden nicht einfach in Arbeit „vermittelt“, sondern Schritt für Schritt darauf vorbereitet – mit allem, was dazugehört: Alltag, Gesundheit, Selbstvertrauen und konkrete Erfahrungen.