

KOMM Hersbruck

Interkultureller Treffpunkt
eine Einrichtung des Ökumenischen Vereins für
Flüchtlinge, Asylsuchende und Migration e.V.

Prager Str. 24, 91217 Hersbruck

Tel: 09151 822 31 50

Mail: komm@fluechtlings-verein.de

www.fluechtlings-verein.de

facebook.de/treffpunkt.komm



Newsletter Sommer 2019

Liebe Mitglieder, Ehemalige, Freunde und Förderer des Ökumenischen Vereins für Flüchtlinge, Asylsuchende und Migration e.V.,

es ist Sommer, Ferienzeit und Freibadsaison. Die meisten von uns freuen sich sicherlich über die warme Jahreszeit, in der man Eis essen geht und ins kühle Nass springt, um sich zu erfrischen.

Es gibt aber auch Menschen, für die das Element Wasser keine solch positiven Assoziationen mit sich bringt, für die Wasser aus verschiedenen Gründen sogar beängstigend sein kann. In diesem Newsletter berichtet Marianne Ermann über ihre Erfahrungen vom therapeutischen Schwimmen mit geflüchteten Frauen, einem Angebot des Ökumenischen Vereins. Zudem informieren wir Sie über unsere vergangenen und aktuellen Aktivitäten 2019.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Spätsommer-Lektüre!

Therapeutisches Schwimmen mit geflüchteten Frauen: ein Erfahrungsbericht von Marianne Ermann

Seit Jahren gehe ich gern mit Migrantinnen ins Hallenbad. Das Sport- und Erlebnisbad und die Fackelmann-Therme in Hersbruck sind für uns ideal.

Alles hat damit angefangen, dass ich Frauen, die ich im Deutschkurs unterrichtete, ins Schwimmbad einlud. Ich wollte gerne, dass sie ihre Umgebung mit all den Freizeit- und Gesundheitsmöglichkeiten kennenlernen. Von den Schwimmbädern sehen sie nichts, hören nur etwas über ihre Schulkinder, falls Schwimmen angeboten wird. Manche Frauen kennen Hallenbäder mit nur Frauenzeiten, die meisten keine. Manche kennen Meeresstrände zum Baden, Schwimmen, und v.a. zum Spazieren gehen.

Die Frauen, die gerne mit mir ins Hersbrucker Schwimmbad kamen, konnten alle nicht schwimmen, viele hatten panische Angst, ins Wasser zu gehen. Es stellt schon eine Herausforderung für die Helferin dar, einer Frau mit einer Phobie zuerst mit Zehen und Händen ganz langsam das Wasser näher zu bringen. Den Kopf auf den Arm der Helferin, wie auf einem Kopfkissen ablegen, den Körper schwimmen lassen und dabei entspannen: das ist ein großer Schritt!

Einige Frauen und Mädchen sind auf ihrer Flucht mit dem Schlauchboot übers Meer gekommen. Sie hatten gute und schreckliche Erlebnisse, waren durch die Situation, die sie zur Flucht trieb und durch die Flucht an sich traumatisiert. Körperliche und seelische Beruhigung war nötig. Psychotherapeutische Hilfen zur Verarbeitung von Traumata wären nötig gewesen, aber oft nicht möglich. Unser Angebot war zu dieser Zeit sehr hilfreich: sich dem Wasser anzuvertrauen, einem Menschen zu vertrauen, wieder zu Kräften zu kommen, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Und währenddessen Deutsch zu lernen: Körperbezeichnungen, Bewegungswörter, aufmunternde Worte, das gibt Sicherheit.

Besonders schön ist, wie die Mütter aufleben, wenn auch ihre Kinder Ängste abbauen.

Die meisten der Frauen, die doch so viel mit Wasser zu tun haben beim Kochen, Waschen, Reinigen und Duschen, brauchten erst einmal Wassergewöhnung für den eigenen Körper. Bis zu den Knien im kalten Wasser, Fuß- und Beingymnastik, sowie Wechselbäder sind schon wohltuende Möglichkeiten. Wenn es geschafft ist, ohne Angst im Wasser zu stehen, ist Bewegung für den ganzen Körper möglich. Die Frauen spüren, dass das Wasser sie leicht macht. Leider fällt auf, wie steif und verkrampft und wie schmerzhaft sich der Rücken und viele Gelenke anfühlen. Der körperliche Kontakt zur HelferIn ist sehr wichtig: oft kommt nur mit Berührung die gewünschte Bewegung zustande. Oft schwindet ein Teil der Angst durch verlässliches Tragen und Halten. Nur nach und nach lassen Frauen andere Frauen an sich ran, und nur nach und nach wird die „Schwimmnudel“ als hilfreich empfunden. Die wichtigste Übung für Erwachsene, um Schwimmen zu lernen, ist von der Bauchlage (mit den Händen am Geländer oder unter dem Bauch gehalten) zum Stehen zu kommen. Dann ist die Angst im Becken, in dem man stehen kann, überwunden und das Schwimmen lernen kann beginnen.

Den Thermenbereich besuchen wir generell nur einmal zum Kennenlernen. Zwei Stunden im Sportbad in dem kleinen Becken mit beheiztem, schulterhohem Wasser reichen normalerweise aus. Wenn die Frauen schwimmen können, gehen sie natürlich auch gerne ins kalte Schwimmerbecken. Das erinnert mich an eine schöne Begegnung: ein junger Mann beobachtete die Frauen im großen Schwimmbecken. Ich fragte, warum er hier sei. Er sagte, sein Vater habe ihn geschickt, weil seine Mutter behauptete, sie könne schwimmen. Als seine Mutter - eine unserer Teilnehmerinnen - schließlich ins Becken sprang und die Bahn entlang schwamm, ging er sehr erstaunt nach Hause.

Auf alle Frauen kam das Problem zu, sich fast nackt unter anderen Leuten, besonders Männern, zu bewegen. Ein Mittelweg ist möglich: extra Frauenbadezeiten, das geht nicht. Sich in unübersichtliche Gruppen zu begeben, geht auch nicht. Aber Zeiten aussuchen, an denen nicht so viele Besucher anwesend sind, das geht. Man kann sich dann auch gut mit der Frauengruppe in einen Bereich begeben, den andere für den Frauenkurs respektieren. Die Badekleidung in unseren Kursen ist sehr unterschiedlich: Frauen im Ganzkörperanzug (Burkini), Frauen in knielanger Badehose und Bade-Shirt, Frauen im Badeanzug, im Bikini - alle sind in einer Gruppe ohne Probleme. Was sagen die anderen Badegäste? Meistens Bewunderung, Anerkennung, Zulächeln und als „normal“ registrieren. Es gibt auch ablehnende Blicke und Bemerkungen, von denen wir uns nicht stören lassen. Das alles wäre nicht so gut möglich gewesen ohne das freundliche und hilfsbereite Personal der Fackelmann-Therme.

Ich gehe mit den Frauen lieber in Frauen-Sammelumkleiden, als in Einzelkabinen. Viele Gespräche über den Körper, Kleidung und Pflege sind dort möglich. Nach und nach lernen die Frauen sich und ihren Körper anders kennen als sonst.

Bei der Betreuung der Frauen halfen mir anfangs zwei Frauen mit Muttersprache Arabisch und Russisch. Die Erfahrung mit ganzheitlicher Arbeit im Familien-Casemanagement liegt unserer Arbeit zugrunde und ist geprägt von den Erkenntnissen und Erfahrungen der interkulturellen Arbeit mit Frauen, der Logotherapie, Psychologie, Psychiatrie, Traumatherapie, Pädagogik, Physiotherapie und Medizin.

Wie schön, wenn die Frauen Fortschritte machen und ihr neues Erleben genießen können! Die Krönung unserer Arbeit ist, wenn wir hören: „wir waren gestern mit der Mami im Schwimmbad.“

Was ist mit den Vätern und jungen Männern? Viele von ihnen waren Schwimmen, irgendwo am Meer. Sie können schwimmen, aber nur für ganz kurze Zeit, denn sie machen Bewegungen, die nicht zum ausdauernden Schwimmen gehören. Sie können das dann auch nicht ihren Kindern beibringen. Wir haben unzähligen Männern gezeigt, wie es im Schwimmbad zugeht. Wenn der Papa seine Kinder mit ins Schwimmbad nimmt, will er vorher wissen - wie das ist, mit den Tarifen, Zeiten, Chips, Duschen, etc. Dann aber geht er gern.

Marianne Ermann, im Juli 2019

Weitere Themen 2019

Aus der Kinder- und Jugendarbeit

Unsere Kinder- und Jugendarbeit haben wir in den vergangenen Monaten ausgebaut. Neben der konstanten Lerngruppe konnten wir nun schon einige Male Lernpaten für anstehende Prüfungen oder Schulübertritte vermitteln. Zudem bieten wir ein umfassendes Freizeit- und Ferienprogramm:

„Der Hirsch auf der Brücke“

Im Juni hatten insgesamt 14 Kinder die Möglichkeit, unter Anleitung und Begleitung von Viktor Ambrusits (Jugendreferent Altensittenbach) ihren eigenen Film zu drehen und als SchauspielerInnen zu fungieren. Die Kinder präsentierten ihren Film „Der Hirsch auf der Brücke“ am 04.07.19 erstmalig im KOMM. In dem 20-Minüter geht es um ihre eigenen Unsicherheiten und Ängste, mit denen sie in einem neuen Land konfrontiert wurden, und wie sie diese Sorgen - unter anderem mit Hilfe von Freundschaften - überwinden konnten.

Die Idee stammte von den Kindern selbst. Der Film steht unter folgendem geschützten Link auf YouTube zur Verfügung: <https://youtu.be/hW2MumGUZ-E>

Für alle Interessierten: der Film wird im Herbst nochmal gezeigt. Das Datum wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sommerferien 2019

Derzeit bieten wir auch wieder ein Ferienprogramm für bis zu 15 Kinder an. Wir waren bereits beim Lama-Trekking, im Kino und in der Airtime Trampolinhalle in Nürnberg. Selbst Seife und Knete herstellen, sowie ein Tiergartenbesuch stehen noch auf dem Programm.

Die Kosten für die Kinder- und Jugendarbeit werden durch Förderungen des Deutschen Kinderhilfswerks und des Bildungsfonds Nürnberger Land zum Großteil abgedeckt.

Unser Angebot wächst weiter

Seit Mai haben wir zwei neue Bildungs-/ Sprachkurse am Abend im Programm. Die Kurse richten sich insbesondere an Männer und Frauen, die berufstätig sind oder sich aus anderen Gründen gern abends noch weiterbilden möchten. Inhaltlich behandeln die Kurse gängige Sprachkurs-Themen mit Fokus auf berufsorientierte Weiterbildung.

ANFÄNGER (Level in etwa A1): Montag 18:00-19:30 Uhr

FORTGESCHRITTENE (Level in etwa A2): Mittwoch 17:00-18:30 Uhr

Die Kurse werden vom Bildungsfonds Nürnberger Land finanziell unterstützt.

Für unsere Ehrenamtlichen

Als Dankeschön für das Engagement unserer ehrenamtlichen HelferInnen haben wir uns auch dieses Jahr wieder etwas überlegt und luden am 27.07.19 zum Schlosshofkonzert ein. Zu Gast waren an diesem Abend die Nürnberger Symphoniker. Wetterbedingt musste das Konzert leider in die GERU-Halle verlegt werden. Trotz den Einbußen beim Ambiente war es ein toller Abend mit wunderbarer Musik.

Das KOMM bekommt eine neue Küche

Dank einer großzügigen Spende der zumikon-Kulturstiftung aus Nürnberg, können wir uns seit Kurzem über eine neue Küche im KOMM freuen! Geplant und realisiert vom Küchenstudio NEUBIG in Lauf, haben wir seit Juli 2019 eine voll funktionsfähige Küche mit Backofen, Herd und allem was dazugehört! Jetzt können wir im Winter endlich zusammen Plätzchen backen und planen auch schon einen Kochkurs, in dem uns – mal umgekehrt - unsere KursteilnehmerInnen unterrichten und typische Landes-Rezepte vorstellen.

Der Kochkurs ist in Planung, Neuigkeiten werden unter www.fluechtlings-verein.de oder im KOMM bekannt gegeben und über unseren Mailverteiler versandt.

Förderungen

Wir haben uns im Mai/ Juni mit unserem Projekt "Lernen lernen" für Kinder und Jugendliche beim Förderwettbewerb „Sparda macht's möglich“ beworben. Der Wettbewerb fördert Projekte von gemeinnützigen Bildungseinrichtungen und außerschulischen Lernorten, die junge Menschen für nachhaltiges Denken und Handeln begeistern. Für die Online-Abstimmung hatten wir per Mail über unseren Verteiler um Unterstützung gebeten und 300 € Preisgeld erhalten.

Nach der Abstimmung tagte eine Jury und wählte aus allen eingereichten Projekten - unabhängig vom Online-Voting - drei Jury-Sonderpreise aus. Wir freuen uns, dass wir Gewinner in der Kategorie „Talente entdecken und fördern“ sind und mit weiteren 5.000 € unterstützt werden!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die uns unterstützt und an der Abstimmung teilgenommen haben!

Internetseite

Wir haben unsere Internetseite komplett überarbeitet. Schauen Sie doch mal vorbei: www.fluechtlings-verein.de
Unter der Rubrik „Aktuelles“ informieren wir Sie über kommende Veranstaltungen und geben aktuelle Informationen bekannt.

Öffnungszeiten

Wir befinden uns momentan in der Sommerpause. Das KOMM wird wie folgt wieder geöffnet sein:

SPRACHTREFF AM NACHMITTAG

ab 03.09.2019, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 14:00-17:00 Uhr

BILDUNGSKURSE AM ABEND

ab 09.09.2019, Montag 18:00-19:30 Uhr und Mittwoch 17:00-18:30 Uhr

FRAUEN-SPRACHKURSE mit Kinderbetreuung

ab 16.09.2019, Montag bis Freitag 09:45-11:15 Uhr

LERNGRUPPE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

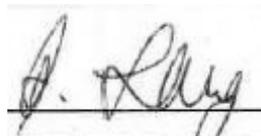
ab 20.09.2019, Freitag 14:30-16:30 Uhr

Wir freuen uns schon, ab September mit voller Energie in den Herbst zu starten und unsere Vorhaben in den kommenden Monaten in die Tat umsetzen zu können.

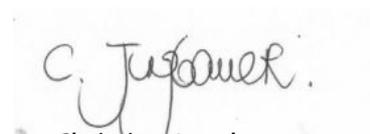
Ihr Ökumenischer Verein für Flüchtlinge, Asylsuchende und Migration e.V.



Dr. Andreas Richter-Böhne
(1. Vorsitzender)



Herbert Lang
(2. Vorsitzender)



Christina Jungbauer
(Leitung KOMM)

Unsere Arbeit wird auch weiterhin vor allem durch Spenden und Mitgliederbeiträge finanziert. Wir freuen uns über Spenden in jeder Größenordnung. Unsere Bankverbindungen:

Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE43 7605 0101 0578 1413 76
BIC: SSKNDE77XXX

Raiffeisenbank Hersbruck
IBAN: DE16 7606 1482 0005 0421 78
BIC: GENODEF1HSB

