

**LET'S MAKE
THE INVISIBLE VISIBLE**



**INNOVATIVE METHODEN FÜR DIE ARBEIT MIT VULNERABLEN ZIELGRUPPEN
EIN PRAXISHANDBUCH**

Let's Make the Invisible Visible

**INNOVATIVE METHODEN FÜR DIE ARBEIT MIT VULNERABLEN ZIELGRUPPEN
EIN PRAXISHANDBUCH**

Autor*innen: Sigrid Awart, Juraj Dubrava, Aleksandra Misińska, Tamara Jačisko Nasri, Kateřina Hodická, Dagmar Matulíková, Čtělina Meirošů, Gudrun Pürrer, Apolonia Sejková, Tereza Sejková, Sławomira Walczewska

Die Förderung durch die Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung des Inhalts dar. Dieser spiegelt ausschließlich die Meinung der Autor*innen wider, die Kommission ist nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich.

Lektorat: Gudrun Pürrer
Redaktion: Dagmar Matulíková

Layout: Studio Zobrazení
(Tereza Bierská, Nela Klímová)

© 2023 Let's make the invisible visible: Wien,
Bratislava, Brunn, Bukarest, Krakau



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Project partners:

Jsem pro rovnost.

Nora


peregrina

MyMamy


 **TRANSFER Slovensko®**
spol. s r.o.
Centrum vzdelávania manažérov

 CENTRUL ROMÂN
DE POLITICI EUROPENE
CRPE
DEBATING EUROPE, PROVIDING EXPERTISE


eFka

Inhalt

Vorwort 7

**Warum ist die
Entwicklung neuer
Methoden notwendig?** 9

**Die NGOs hinter dem
Projekt** 15

CRPE – Rumänisches Zentrum für Europapolitik (Rumänien)	17	Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen (Österreich)	30
Fundacja Kobięca (Polen)	22	TRANSFER Slovensko und MyMamy (Slowakei)	35
Genderové informační centrum NORA (Tschechische Republik)	26		

**Das Potenzial
vulnerabler Zielgruppen** 39

**Innovative Trainings-
und Beratungsmethoden** 43

Theater der Unterdrückten	48	Büchermethode (Bibliotherapy)	94
Wir sitzen im selben Boot	58	Gruppenaktivitäten zur Stärkung Jugendlicher	96
Beratung im Gehen – Neue Wege in der Berufsfindung	64	Kunst als Methode	99
Berufsberatung beim Brotbacken	71	Kompetenz-Kaleidoskop	101
Jump Over the Walls (JOW) biographisch-historische Methoden	82		

**Erprobung aus-
gewählter Methoden** 101

Quellen 119

Über uns 128

Liebe Leserinnen und Leser,

Das Handbuch, das Sie in Händen halten, basiert auf den Erfahrungen von Expertinnen aus fünf mittel- und osteuropäischen Organisationen, die sich mit Frauenfragen und Gendergerechtigkeit in Polen, der Slowakei, Österreich, der Tschechischen Republik und Rumänien beschäftigen: GIC NORA, Peregrina, TRANSFER Slovensko in Zusammenarbeit mit MyMamy, Fundacja Kobięca und Centrul Român de Politici Europene. Diese NGOs haben sich in dem Erasmus+ Projekt „Let’s Make the Invisible Visible“ zusammengeschlossen, um ein sehr aktuelles Thema anzugehen: Frauen, die in unserer europäischen Gesellschaft nach wie vor mehrfach diskriminiert werden.

Wie die Expertinnen der genannten Organisationen aus ihrer täglichen Praxis wissen, reichen herkömmliche formale Bildungsmethoden oft nicht aus, wenn man mit Frauen arbeitet, die mehrfach diskriminiert werden. Stattdessen sollten Methoden des Empowerments vulnerabler Gruppen zum Einsatz kommen. Daher werden in dieser Publikation partizipative Coaching-Methoden und Theater Techniken vorgestellt und detailliert beschrieben und wir berichten von den praktischen Erfahrungen, die wir bei deren Erprobung mit unseren Klientinnen machen konnten. Wir denken, dass die Anwendbarkeit der Methoden nicht auf die Projektländer beschränkt ist und dass auch Fachleute aus der Erwachsenenbildung und Beratung aus anderen EU-Ländern von dem vorliegenden Handbuch profitieren können.

Das Handbuch richtet sich in erster Linie an (Berufs-)berater*innen, Sozialarbeiter*innen und Erwachsenenbildner*innen, die mit verschiedenen Gruppen von sozial benachteiligten Frauen in der Europäischen Union arbeiten. Und nicht zuletzt auch an alle an dem Thema Interessierten.

Das Handbuch fokussiert auf die praktische Anwendbarkeit. Es stellt mehrere konkrete Methoden und Techniken vor, die in der Arbeit mit sozial Benachteiligten eingesetzt werden können. Alle diese Methoden und Techniken dienen dazu, Gruppen von sozial benachteiligten Menschen, in unserem Fall mehrfach diskriminierte Frauen, zu stärken.

Einige der im Handbuch dargestellten Methoden wurden von den Partnerorganisationen selbst entwickelt. Andere wurden als Best-Practice-Methoden für die Arbeit mit gefährdeten Gruppen von Frauen in der Erwachsenenbildung und Beratung übernommen. Die vorgestellten Methoden und Techniken sollen dazu dienen, mehrfach diskriminierte

Frauen zu stärken, mit dem Ziel, ihre Lebensqualität zu verbessern und ihre aktive Teilhabe an der europäischen Gesellschaft zu erhöhen.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Zu guter Letzt noch ein paar Worte zu einigen Herausforderungen und Hindernissen, denen wir während dieses transnationalen Erasmus+ Projekts begegnen mussten.

Das Projekt „Let’s Make The Invisible Visible“ wurde von 2020 bis 2023 durchgeführt, als die Partnerorganisationen und die Klient*innen mit großen Herausforderungen zu kämpfen hatten: Erstens waren wir mit der COVID-19-Pandemie konfrontiert und versuchten dennoch, für unsere Klientinnen da zu sein. Reisen und persönliche Treffen im Rahmen des transnationalen Projekts wurden viel schwieriger, ja teils unmöglich, Treffen mussten verschoben, Zeitpläne adaptiert werden. Nach einem der Workshops kehrten fast alle Teilnehmer*innen krank nach Hause zurück. Dennoch fanden wir Wege, miteinander in Kontakt zu treten und zusammenzuarbeiten, um das Projekt abzuschließen.

Und dann geschah das noch Unvorstellbarere – im Februar 2022 startete der Präsident Russlands eine brutale militärische Invasion im Herzen Europas. Die Ukraine, ein Nachbarland fast aller Projektpartner befand sich plötzlich im Krieg. Viele von uns haben persönlich oder im Rahmen ihrer Organisationen ihr Bestes getan, um den Menschen, darunter vor allem Frauen und Kindern zu helfen, die vor dem Krieg fliehen mussten.

Warum ist die Entwicklung neuer Methoden notwendig?

Aus einer intersektionellen Perspektive betrachtet, zeigt sich, dass das Leben mehrfach diskriminierter Frauen auf vielen Ebenen gleichzeitig erschwert wird. Diese Mehrfachdiskriminierung verunmöglicht es, in vollem Ausmaß an unserer europäischen Gesellschaft teilzuhaben. Wir sind der Überzeugung, dass Bildung eine der Möglichkeiten ist, den Status dieser Frauen in Europa zu verbessern. Allerdings scheinen die herkömmlichen Instrumente unseres Bildungssystems bisher nicht die erwarteten Ergebnisse gebracht zu haben. Im Gegenteil, diese konventionellen Methoden scheinen in Kombination mit den Strukturen des Sozialsystems den Status quo der gefährdeten Gruppen und auch die Schwierigkeiten, mit denen sie im Leben konfrontiert sind, sogar noch zu verfestigen.

Aus diesem Grund haben die Autorinnen dieses Handbuchs beschlossen, innovative und maßgeschneiderte Wege, Techniken und Methoden der Bildung und Beratung für diese besondere Zielgruppe zu entwickeln. Das Problem der Mehrfachdiskriminierung ist in allen EU-Ländern anzutreffen. Daher muss sie auf lokaler, regionaler, nationaler und europäischer Ebene bekämpft und angegangen werden, und es müssen Mittel zur Stärkung gefährdeter Gruppen von Frauen eingesetzt werden. Nicht zuletzt werden bei der Anwendung neuer, zielgruppengerechter Methoden die „unsichtbaren“, weil nicht gesehenen oder nicht anerkannten Kenntnisse und Kompetenzen der mehrfach diskriminierten Frauen in der EU **sichtbar gemacht**.

*„Es gibt immer Licht. Wenn wir nur mutig genug sind, es zu sehen.“
– Amanda Gorman*

WIE WERDEN VERSCHIEDENE GRUPPEN VON FRAUEN IN DER EU IMMER NOCH DISKRIMINIERT?

Obwohl die Gleichstellung der Geschlechter 1957 in den Gründungsverträgen der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaften verankert wurde¹, werden Frauen in der EU im Allgemeinen immer noch diskriminiert. Es gibt einen sehr hohen Prozentsatz von Frauen, deren Rechte eingeschränkt sind oder die aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ihres Migrantinnenstatus, ihrer sozialen Klasse oder ihres Alters als inferior angesehen werden. In der folgenden Darstellung konzentrieren wir uns hauptsächlich auf die diskriminierten Gruppen von Frauen, mit denen wir im Rahmen des oben erwähnten Projekts **Let's Make the Invisible Visible** arbeiten.

ÄLTERE FRAUEN

Ältere Frauen sind häufiger von Armut bedroht: Während ihres Arbeitslebens unterbrechen Frauen häufiger ihre berufliche Laufbahn, arbeiten in Teilzeit und in schlechter bezahlten Jobs oder ziehen sich dauerhaft aus dem Arbeitsmarkt zurück, und sie leben in der Regel länger als Männer. Infolgedessen sind ihre Pensionen oft viel geringer. Dies bedeutet, dass vor allem Frauen bei Erreichen des Pensionsalters einem erhöhten Armutsrisiko ausgesetzt sind, das mit zunehmendem Alter noch steigt. Im Jahr 2018 war fast jede 5. Frau (19,1 %) über 75 Jahre in der EU armutsgefährdet. Bei den Männern der selben Altersgruppe war diese Zahl viel geringer (12,89). Eine geschlechtsspezifische Diskrepanz zeigt sich auch bei den 65- bis 74-jährigen. Die Armutsgefährdung bei Frauen in diesem Alter liegt mit 15,9% um 2,8 Prozentpunkte höher als bei den gleichaltrigen Männern². Was bedeutet das konkret? Im Jahr 2015 konnten es sich 10,7 % der älteren Menschen (ab 85 Jahren) nicht leisten, einen kleinen Geldbetrag für sich selbst auszugeben (z. B. für einen Kinobesuch, den Kauf einer Zeitschrift oder einen Kaffeehausbesuch). Diese Form der materiellen Entbehrung ist bei älteren Frauen systematisch häufiger anzutreffen als bei Männern³.

Das Risiko von Armut oder sozialer Ausgrenzung betrifft jedoch nicht nur ältere Menschen, sondern auch junge Erwachsene, Menschen mit niedrigem Bildungsniveau, Menschen, die aufgrund von Gesundheitsproblemen in ihren Aktivitäten eingeschränkt sind und Erwerbsarbeitslose. Diese Gruppen waren im Jahr 2020 im Durchschnitt häufiger von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht als andere Gruppen der EU-Bevölkerung. Die Analyse nach Geschlecht zeigt jedoch, dass das Risiko von Armut oder sozialer Ausgrenzung in der EU für Frauen (22,9%) höher ist als für Männer (20,9%), selbst in diesen spezifischen Gruppen⁴.

FRAUEN, DIE GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT ERLEBEN

Covid-19 wird oft als Brennglas für häusliche und Partnergewalt bezeichnet, da diese spezifische Kombination der Lebensumstände zu einer Verschlechterung der Lebensverhältnisse geführt hat. Die Pandemie selbst hat geschlechtsspezifische Gewalt nicht verursacht, aber sie hat günstige Bedingungen für die Ausübung von Gewalt geschaffen. Um die Ausbreitung der Pandemie zu minimieren, haben viele Staaten, darunter auch die Slowakische Republik, spezielle Maßnahmen zur Begrenzung sozialer Kontakte durch familiäre Isolation eingeführt. Die soziale Isolation und die Kontrolle sozialer Kontakte ist auch ein wesentlicher

Bestandteil des Verhaltens gewalttätiger Partner. Darüber hinaus führte der durch die Pandemie verursachte psychische Stress auch zu einem Anstieg des Alkohol- und Drogenkonsums, der einer der Risikofaktoren für partnerschaftliche Gewalt ist.

Am Beispiel der Slowakei ist zu sehen, wie stark der Bedarf an spezieller Unterstützung für misshandelte Frauen während der Pandemie gestiegen ist: Die Zahl der Anrufe beim nationalen slowakischen Frauen-Notruf stieg im Jahr 2020 um 49 % im Vergleich zum Vorjahr. Nach der ersten Welle der Anti-Pandemie-Maßnahmen erhöhte sich die Zahl der Frauen, die die Beratungsdienste aufsuchten, signifikant. Der Grund dafür könnte die Angst vor einem weiteren Einschluss mit einem Missbrauchstäter ohne reale Möglichkeit, Hilfe zu finden, gewesen sein. Die Polizei- und Gerichtsstatistiken zeigen einen Anstieg der Fälle von familiärer und Partnergewalt in den Jahren 2020 und 2021.^{6,7}

MIGRANTINNEN

Eine weitere vulnerable Gruppe stellen EU-weit die Migrant*innen dar. Auch sie waren in den Ländern der EU statistisch gesehen stark armutsgefährdet. Im Jahr 2019 war das Armutsrisiko in dieser Personengruppe bei ausländischen Staatsbürger*innen mit 32% etwa doppelt so hoch wie bei jenen, die im Besitz der Staatsbürgerschaft des jeweiligen Landes waren (15 %), und es war bei Nicht-EU-Bürger*innen mit 38% besonders ausgeprägt. Außerdem war die Häufigkeit materieller Not in der Europäischen Union im Jahr 2019 bei Nicht-EU-Bürger*innen (12%) mehr als doppelt so hoch wie bei Bürger*innen anderer EU-Mitgliedstaaten (5%) oder jenen in Besitz der Staatsbürgerschaft des Aufenthaltsstaats (ebenfalls 5%).⁸ Diese Zahlen sind erschreckend und zeigen, dass es in den EU-Ländern immer noch verschiedene Formen der Diskriminierung gibt. Obwohl die Unterschiede zwischen Männern und Frauen aus Einwandererfamilien in Bezug auf Armut und soziale Ausgrenzung in den meisten EU-Mitgliedstaaten relativ gering sind, zeigen die Statistiken dennoch, dass Frauen eine stärker gefährdete Gruppe sind. Ein von Eurostat durchgeführter Vergleich zwischen den Geschlechtern für die EU zeigt, dass 2019 der Anteil der Bürger*innen mit ausländischer Staatsangehörigkeit, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht waren, bei den Frauen (37,8%) etwas höher war als bei den Männern (37,4%).⁹ Andere Erhebungen zeigen, dass Menschen, die einer ethnischen Minderheit angehören oder einen Migrationshintergrund haben (einschließlich Roma und Nicht-Sesshafte, Muslime, Juden und Menschen afrikanischer Abstammung), in verschiedenen Lebensbereichen regelmäßig ein hohes Maß an Diskriminierung aufgrund ihrer ethnischen

Herkunft (sowie ihrer Religion oder Weltanschauung) erfahren. So fühlten sich in den fünf Jahren vor der jeweiligen Erhebung 41% der Roma, 45% der Personen mit nordafrikanischem Hintergrund, 39% der Afrikaner*innen aus Ländern südlich der Sahara, 60% der Roma und Nicht-Sesshafte und 25% der Juden und Jüdinnen aufgrund ihrer ethnischen Herkunft oder ihres Migrationshintergrunds diskriminiert.¹⁰

Gleichzeitig werden Frauen auf dem Arbeitsmarkt im Allgemeinen immer noch diskriminiert. In der Europäischen Union beträgt das geschlechtsspezifische Beschäftigungsgefälle zwischen Männern und Frauen im Alter von 20 bis 64 Jahren 11,7 %. In der EU sind 79 % aller Männer beschäftigt, gegenüber 67,3 % der Frauen. So gehören die Tschechische Republik, Polen und Rumänien (Länder, aus denen drei der Projektpartnerorganisationen kommen) zu den Staaten mit dem größten geschlechtsspezifischen Beschäftigungsgefälle. Dies ist auf eine geringere Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt in diesen Ländern zurückzuführen.¹¹

Die NGOs hinter dem Projekt

CRPE – Rumänisches Zentrum für Europapolitik

Das Rumänische Zentrum für Europapolitik (im Original Centrul Român de Politici Europene), kurz CRPE, versteht sich als „Denkfabrik“ und hat sich auf europäische Angelegenheiten spezialisiert. Die NGO verfügt über mehr als 11 Jahre Erfahrung mit europäischen und regionalen Projekten, insbesondere in den Bereichen soziale Eingliederung und Armutsbekämpfung, Jugend und Bürger*innenbeteiligung, ländliche Entwicklung, Bildung und Unternehmertum, gute Regierungsführung („good governance“), Justiz und Außenpolitik, einschließlich der Östlichen Partnerschaft (ÖstP) und des westlichen Balkans. Das CRPE hat eine starke interne Forschungskapazität entwickelt, die sich auf festangestellte Mitarbeiter*innen stützt und von der Expertise seiner 9 Mitarbeiter*innen und mehr als 15 assoziierten Expert*innen profitiert.

Das CRPE verfügt über ein umfangreiches Portfolio an transnationalen Projekten im Bereich der Sozialpolitik. Im Rahmen seiner Projekte, die sich vor allem an benachteiligte Jugendliche richten und sich auf deren Eingliederung konzentrieren, hat CRPE über 500 Menschen aus vulnerablen Gruppen und lokale Interessenvertreter erreicht, mehr als 15 Debatten, Workshops, runde Tische, Studienbesuche, Schulungen und Veranstaltungen mit Stakeholdern auf lokaler und nationaler Ebene organisiert und verschiedene Strategiepapiere verfasst, die sich mit dem Thema der sozialen Eingliederung vulnerabler Gruppen in Rumänien befassen und Empfehlungen zur Verbesserung ihrer Situation an der Basis vorschlagen.

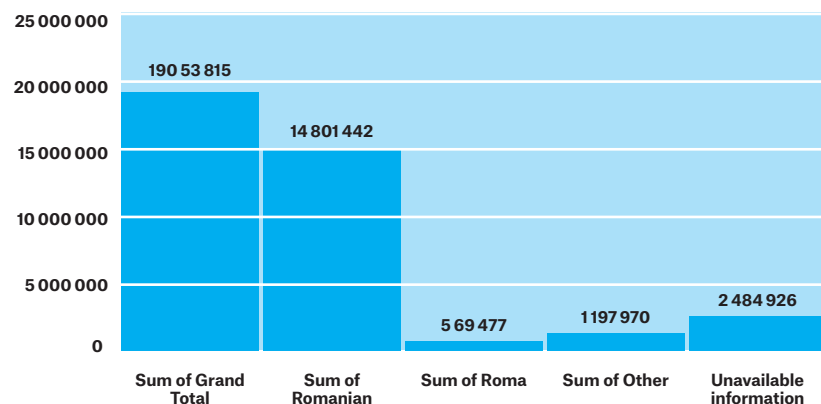
Für weitere Infos siehe www.crpe.ro.

Zur Situation der Roma

Laut der rumänischen Volkszählung von 2021 machen die Roma etwa 3,4% der rumänischen Bevölkerung aus, d.h. 569.477 Roma von 19 Millionen Einwohner*innen. Allerdings sind Angaben zur ethnischen Zugehörigkeit nur für etwa 16,7 Millionen der befragten Bevölkerung verfügbar.¹ Da jedoch viele Roma sich bei offiziellen Volkszählungen nicht als Roma deklarieren, wird ihr Anteil an der rumänischen Gesamtbevölkerung weitaus höher geschätzt. So geht der Europarat davon aus, dass etwa 1,85 Millionen Roma in Rumänien leben, was einem Anteil von 8,32% der Bevölkerung entspräche.²

Junge Roma-Frauen sehen sich mit besonderen Problemen konfrontiert: frühe Geburten und hohe Schulabbrecherquoten aufgrund von frühen Eheschließungen und der Überzeugung, dass sie zu Hause bleiben sollten, um sich um jüngere Geschwister zu kümmern. In einigen Aspekten gibt es bei den Roma deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen. So besagt die Roma-Umfrage, dass Roma-Männer besser über die Existenz mindestens einer Gleichbehandlungsstelle in Rumänien informiert sind als Frauen.³

2021 Census Results by Ethnicity



Quelle: Rumänisches Nationales Institut für Statistik. *Pressemitteilung über erste vorläufige Daten des Zensus 2021*

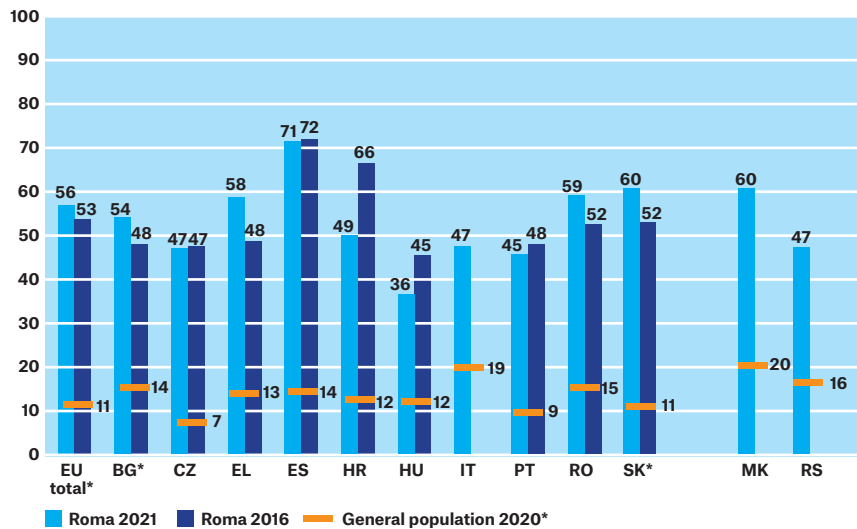
Junge Roma sind aufgrund vieler Faktoren mit einem hohen Maß an Armut konfrontiert. Dazu gehören schlechte Bildung, begrenzte Chancen auf dem Arbeitsmarkt und Diskriminierung, die alle zu einem Teufelskreis aus Armut und Ausgrenzung beitragen. Laut der Roma-Umfrage aus dem Jahr 2021 hatten 60% der Roma ein Einkommen, das unter dem durchschnittlichen Jahresgehalt in ihrem Land lag.⁴ Außerdem gaben 61% der Roma an, dass ihr Haushalt nur mit großen Schwierigkeiten über die Runden kommt.⁵ Aus derselben Umfrage geht hervor, dass sich 20% der Roma in den letzten 12 Monaten in zehn entscheidenden Lebensbereichen wie Arbeitsumfeld, Bildung, Gesundheit, Wohnen und beim Zugang zu anderen privaten oder öffentlichen Einrichtungen aufgrund ihrer Hautfarbe, ethnischen Herkunft und/oder Religion diskriminiert fühlten.⁶

Das Rumänische Institut für Evaluierung und Strategie (RIES) führte zwischen dem 4. und 9. Juni 2020 im Auftrag der Împreună-Agentur eine telefonische Umfrage durch, bei der die Forscher*innen zu dem Schluss kamen, dass die öffentliche Wahrnehmung der Roma nicht einheitlich ist. Einer von drei Befragten entwickelte ein gewisses Maß an Toleranz gegenüber den Roma, aber etwa 20-30% der Umfrageteilnehmer*innen zeigten romaphobische Tendenzen. RIES fand heraus, dass einer von zehn Rumän*innen die Roma für die Verbreitung von COVID-19 mitverantwortlich machte. Die Roma standen bei der Zuschreibung von Verantwortung für die Pandemie an dritter Stelle.⁷

BILDUNG UND BERUFLICHE SITUATION

Laut der *Roma-Umfrage aus dem Jahr 2021* haben 75% der Roma im Alter von 18 bis 24 Jahren in 10 europäischen Ländern ihre Schul- oder Berufsausbildung vorzeitig abgebrochen.⁸ Laut derselben Umfrage erreichten Roma im Vergleich zu durchschnittlich 85% der allgemeinen Bevölkerung im Alter von 20–24 Jahren im Jahr 2020, die mindestens die Sekundarstufe II abgeschlossen hatten, nur eine Abschlussquote von 22%. Darüber hinaus hat nur 1% der Befragten im Alter von 30–34 Jahren eine tertiäre Ausbildung abgeschlossen.⁹

11% der Befragten erlebten in den letzten 12 Monaten mindestens eine Form von hassmotivierter Belästigung aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit und 1% von ihnen wurde aus demselben Grund sogar körperlich angegriffen, heißt es in der Umfrage.¹⁰ Ermutigend ist die Tatsache, dass der Grundrechtebericht (2022) auch über die Bekämpfung und Vermeidung von Antiziganismus und Diskriminierung in Rumänien berichtet.¹¹ Im Jahr 2021 verabschiedete Rumänien ein Gesetz über



Young people aged 16–24 whose current main activity is 'neither in employment, education or training' (NEETs)¹⁶

Antiziganismus. Antiziganistische Organisationen wurden verboten, das Verbreiten antiziganistischer Ressentiments oder Symbole oder entsprechendes propagandistisches Material zu diesem Thema wurde unter Strafe gestellt.¹²

Im Jahr 2021 erreichten die Roma im Vergleich zu den durchschnittlich 71% der Allgemeinbevölkerung im Alter von 20-64 Jahren, die ihren Haupterwerbsstatus als „bezahlte Arbeit“ angaben, nur eine Quote von 41% in Beschäftigung. Dazu gehören Vollzeit-, Teilzeit- und befristete Jobs, Selbstständigkeit, Gelegenheitsarbeit oder Arbeit in den letzten vier Wochen.¹³

Was den Unterschied in der Erwerbstätigenquote zwischen Männern und Frauen im Alter von 20-64 Jahren betrifft, so zeigt sich im Jahr 2021 eine große Kluft: Während 59% der Roma-Männer erwerbstätig waren, haben drei von vier Roma-Frauen keine bezahlte Arbeit.¹⁴

Prekär sind auch die Zukunftsperspektiven der Jugend: 59% der jungen Roma zwischen 16 und 24 Jahren haben keine Erwerbsarbeit und machen auch keine weiterführende Ausbildung!¹⁵

23% der Roma gaben zudem an, dass sie sich bei der Arbeitssuche in den letzten 12 Monaten aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit diskriminiert gefühlt hätten. Die Erhebungen der FRA zeigen auch die traurige, wenn

auch nicht überraschende Tatsache, dass die Wahrscheinlichkeit, als Frau bei der Arbeitssuche diskriminiert zu werden, höher ist^{17, 18}

Seit Anfang 2023 versucht Rumänien, das *Programm SFC2021* umzusetzen, das vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE), dem Europäischen Sozialfonds, dem Kohäsionsfonds und dem Europäischen Meeres-, Fischerei- und Aquakulturfonds (EMFAF) unterstützt wird und auf die sozioökonomische Integration marginalisierter Gemeinschaften, insbesondere der Roma, abzielt.¹⁹ Das wichtigste strategische Dokument des Ministeriums für Investitionen und europäische Projekte besagt, dass Rumänien keinen Rahmen für eine nationale strategische Politik zur Integration der Roma besitzt. Überraschenderweise verfügt Rumänien jedoch über einen Rahmen für nationale Überwachungsmethoden, die Bewertung und Überprüfung von Maßnahmen zur Integration der Roma, der in der Entscheidung der Regierung zur Annahme der „Strategie für die Integration der rumänischen Bürger*innen, die der Roma-Minderheit angehören, für den Zeitraum 2022–2027“ zu finden ist.²⁰

PROBLEME, MIT DENEN DIE ZIELGRUPPE KONFRONTIERT IST

In allen 11 untersuchten EU-Mitgliedstaaten, einschließlich Rumänien, ergab die *Roma-Erhebung 2011 der EU FRA*, dass die Situation der Roma-Frauen in zentralen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens, wie Bildung und Beschäftigung, schlechter ist als die der Roma-Männer.

Schon von klein auf zeigt sich eine Ungleichheit zwischen Roma-Jungen und Roma-Mädchen. In Rumänien besuchen nur 80 % der Roma-Mädchen die Pflichtschule (5–18 Jahre), aber 86 % der Jungen. Eine ähnliche Tendenz zeigt sich bei den Schulabbrecherquoten: 76% der Frauen im Alter von 18–24 Jahren gegenüber 73% der Männer fallen in diese Gruppe.²¹

Viele Roma-Frauen verlassen die Schule ohne abgeschlossene Ausbildung und oft sogar als Analphabetinnen, so dass sie nur für einen sehr niedrigen Lohn arbeiten können. Das hat oft zur Folge, dass viele Roma-Frauen infolge finanzieller Abhängigkeit häuslicher Gewalt ausgesetzt sind und häufig in die Sexarbeit gedrängt werden, um über die Runden kommen zu können, insbesondere wenn sie von ihren Ehemännern verlassen werden und alleinerziehende Mütter sind.

Fundacja Kobięca

eFKa – ein Akronym aus Fundacja Kobięca (polnisch für: Stiftung für Frauen) besteht seit 1991. Das Ziel ist es, die Unabhängigkeit und Solidarität von Frauen zu unterstützen, gegen die Diskriminierung von Frauen vorzugehen und die Kultur von Frauen zu fördern. eFKa hat ihren Sitz in Krakau, einer der größten Universitätsstädte Polens und historisches Kulturzentrum.

eFKa ist auf lokaler, nationaler und europäischer Ebene aktiv. Auf nationaler Ebene ist eFKa als Herausgeberin des einzigen polnischen feministischen Magazins „Zadra“ (das von 2000 bis 2018 zweimal jährlich erschienen ist) und für seine Bildungsprojekte wie Gender Trainings oder WenDo Trainings, die Academy of Tolerance oder auch die Academy of Critical Writing bekannt. eFKa hat die feministische Selbstbehauptungstechnik Wen-Do nach Polen gebracht und mittels Train-the-Trainer-Workshops im ganzen Land verbreitet. Auf europäischer Ebene beschäftigt sich eFKa mit der internationalen Frauenbewegung und deren historischen Entwicklung sowie mit anderen Themen, die Frauen meist besonders stark betreffen wie Krieg, Massenvertreibungen, Migration und Transformation.

eFKa hat eine Methode für die Erwachsenenbildung entwickelt, in der biografische Methoden und jene der Oral History kombiniert werden. Daraus sind die sog. „Jump Over the Walls (JOW) Workshops“ entstanden. Sie zielen darauf ab, die Sensibilität gegenüber Diskriminierung zu erhöhen und Frauen zu stärken. eFKa hat auf diese Weise mit jungen und älteren Frauen und mit Migrantinnen gearbeitet. In den JOW-Workshops können ältere Frauen nicht nur lernen und ihre Isolation überwinden, sondern auch Anerkennung als Zeitzeuginnen erfahren.

Weiterführende Infos auf www.efka.org.pl.

Zielgruppe ältere Frauen

„Meine Damen, lassen Sie sich von niemandem einreden, dass Sie Ihre besten Jahre schon hinter sich haben!“

– Michelle Yeoh, 60-jährige Oscar-Preisträgerin 2023

Derzeit ist jede fünfte EU-Bürger*in über 65 Jahre alt. In den meisten europäischen Ländern ist der durchschnittliche Anteil älterer Menschen in den letzten 20 Jahren um fast 5% gestiegen.¹

Weltweit wächst der Anteil der über 65jährigen schneller als alle anderen Altersgruppen. Im Jahr 2050 wird einer von sechs Menschen auf der Welt über 65 Jahre alt sein (16%), gegenüber einem von 11 im Jahr 2019 (9%). Im Jahr 2050 könnte jede vierte Einwohner*in Europas und Nordamerikas 65 Jahre oder älter sein.²

Die UNO hat das Jahrzehnt des gesunden Alterns (2021-2030) ausgerufen,³ mit dem Ziel, Regierungen, die Zivilgesellschaft, internationale Organisationen, Fachleute, die Wissenschaft, die Medien und den privaten Sektor zusammenzubringen, um gemeinsam für die Verbesserung des Lebens älterer Menschen zu handeln. Das Konzept des gesunden Alterns umfasst fünf Schlüsselbereiche.⁴ Dies sind (1) Grundbedürfnisse zu befriedigen, (2) zu lernen, zu wachsen und Entscheidungen zu treffen, (3) mobil zu sein, (4) Beziehungen aufzubauen und zu pflegen und (5) einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

Ältere Menschen sollten in der Lage sein, Menschenrechte und Grundfreiheiten zu genießen, wenn sie sich in einer Unterkunft, Pflege- oder Behandlungseinrichtung aufhalten, einschließlich der uneingeschränkten Achtung ihrer Würde, ihrer Überzeugungen, ihrer Bedürfnisse und ihrer Privatsphäre sowie des Rechts, Entscheidungen über ihre Pflege und die Qualität ihres Lebens zu treffen.

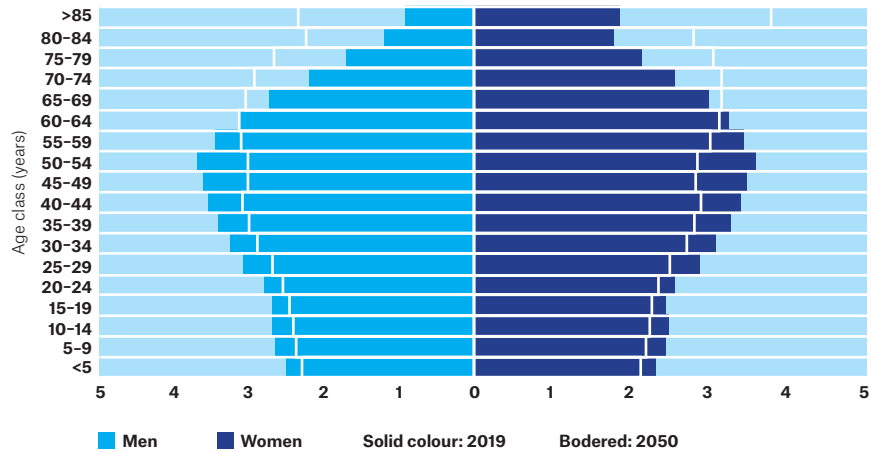
Obwohl die polnische Gesellschaft im europäischen Vergleich relativ „jung“ ist, ist auch sie mit einem Anstieg der Zahl älterer Erwachsener konfrontiert. Das Phänomen der „Überalterung“ der Bevölkerung ist eine Folge der niedrigen Geburtenrate und des längeren Lebens im Vergleich zu früheren Generationen.

PROBLEME UND HERAUSFORDERUNGEN

Ende 2019 belief sich die Bevölkerung Polens auf 38,4 Millionen Menschen, von denen 9,7 Millionen über 60 Jahre alt waren (25% der

Population pyramids, EU-27, 2019 and 2050

(% share of total population)



Bevölkerungspyramide, EU-27, 2019 und 2050 (Prozentueller Anteil an der Gesamtbevölkerung).⁵

Gesamtbevölkerung). Die Sterblichkeitsrate in der Gruppe der 60- bis 64-Jährigen ist bei den Männern (19,2%) mehr als doppelt so hoch wie bei den Frauen (8,2%) und sie steigt mit zunehmendem Alter (in der Gruppe der 80- bis 84-Jährigen Männer beträgt sie 86,7% gegenüber Frauen 55,8%).⁴ Frauen leben in Polen statistisch gesehen etwa⁸ Jahre länger als Männer. In dem Zusammenhang spricht man von der sogenannten Feminisierung des Alterns. In der Gesamt-EU gab es 2019 mehr als doppelt so viele sehr alte Frauen (85 Jahre oder älter) wie Männer.

Neben der Feminisierung des Alters zeigt sich auch eine „Feminisierung der Armut“. Frauen sind häufiger von Armut betroffen als Männer, ihre Armut ist gravierender als die der Männer und die Armut unter Frauen nimmt weiter zu. Ein Beispiel für ältere Frauen in Polen ist der Fall der niedrigeren Renten. Die Kinderbetreuung sowie die Pflege eines älteren Elternteils oder eines kranken Ehepartners werden kulturell gesehen der Frau zugewiesen. Es wird erwartet, dass Frauen sich um die soziale Betreuung ihrer Familienmitglieder kümmern, ohne dafür eine finanzielle Anerkennung zu erhalten. Infolgedessen sind ihre Erwerbsjahre kürzer und die durchschnittliche Rente einer Frau beträgt nur 66% der eines Mannes.⁶ Außerdem kann die Frau in einem Zweipersonenhaushalt nach dem Tod des Ehepartners nur auf ihre prekäre Rente zählen, die kaum oder gar nicht ausreicht, um die Grundbedürfnisse zu decken.

SOZIALE UND KULTURELLE STEREOTYPEN

Intellektuelle Inkompetenz, Unbeholfenheit, Inkompatibilität und mangelndes Interesse am gesellschaftlichen Leben sind die häufigsten Stereotypen, mit denen sich Senior*innen täglich auseinandersetzen müssen. Darüber hinaus tragen sie häufig das Stigma sehr verbreiteter Krankheiten, an denen ältere Menschen leiden, wie zum Beispiel Demenz. Seniorinnen erleben zusätzlich die ausgrenzenden Folgen des Schönheits- und Jugendkults, da die Sichtbarkeit älterer Frauen, und insbesondere älterer Frauen aus Randgruppen, kaum gegeben ist⁷. Und noch dazu werden ältere Menschen in den Medien sehr oft negativ dargestellt. Diese Stereotype führen zu einer falschen Wahrnehmung älterer Menschen durch die Gesellschaft und zu Altersdiskriminierung⁸. Als Folge könnten sich Senioren aus dem sozialen und kulturellen Leben zurückziehen, da sie sich nicht akzeptiert fühlen.⁹

Polen führt eine Vielzahl von Programmen zur Aktivierung der Generation 60+ durch. Dazu gehören Seniorenclubs, die in lokalen Gemeinden im ganzen Land tätig sind, Universitäten des Dritten Lebensalters, die allen Senior*innen unabhängig von ihrem Bildungs- und finanziellen Hintergrund offenstehen, sowie eine Reihe von staatlichen und europäischen Projekten, die sich auf Aktivierung und Inklusion konzentrieren. In ländlichen Gebieten und Gemeinden mit weniger als 5 000 Einwohner*innen ist die Förderung solcher Aktivitäten jedoch sehr dürftig. 2019 wurden nur 7 % der Angebote durch das staatliche Seniorenaktivierungsprogramm finanziert.¹⁰ Auch die allgemeine Teilnahme am soziokulturellen Leben ist bei den Senior*innen sehr gering. Nach Angaben des polnischen Zentralamts für Statistik gaben 2018 nur 27% an, ein Kino oder ein Museum zu besuchen. Was die körperliche Aktivität betrifft, so gaben 27,7% der Männer über 60 an, regelmäßig Sport zu treiben, gegenüber 23% der Frauen.¹¹

GEWALT AN UND MISSBRAUCH VON ÄLTEREN MENSCHEN

Die Unsichtbarkeit von älteren Frauen macht sie schwach und hilflos. Sie sind Opfer von Gewalt der anderen Art. Da es sich bei den Täter*innen meist um Familienmitglieder oder Pfleger*innen handelt, ist es nicht einfach, das wahre Ausmaß dieses Problems zu ermitteln. Dennoch zeigen die Schätzungen auf europäischer Ebene, dass jeder 6. ältere Mensch über 60 Jahren Gewalt erfahren hat.^{12,13} Die häufigsten Formen des Missbrauchs sind: Diskriminierung im öffentlichen Raum, Diskriminierung in Bezug auf Sprache und Beschäftigung, Isolation, Vernachlässigung, finanzielle Ausbeutung, physische und psychische Gewalt und das Vorenthalten von Grundbedürfnissen.¹⁴

Genderové Informační Centrum NORA

Genderové Informační Centrum NORA^A (Das Gender-Informationszentrum NORA) ist eine tschechische Nonprofit-Organisation, die 2004 gegründet wurde und ihren Sitz in Brünn hat. Ihre Gründung wurde von Studierenden und Lehrenden an der Fakultät für Sozialwissenschaften der Masaryk-Universität in Brünn initiiert. Das Ziel der Organisation war es, Gender-Aktivitäten über das akademische Umfeld hinaus auszuweiten.

NORAs Aktivitäten gründen auf einen feministischen Ansatz und setzen sich mit Fragen der Gleichstellung der Geschlechter auseinander. Ziel ist es, die Gleichstellung von Männern und Frauen in der Gesellschaft auf internationaler, nationaler und regionaler Ebene zu fördern und zu unterstützen sowie das Leben sozial benachteiligter Gruppen von Frauen in der tschechischen Gesellschaft zu verbessern. Die Aktivitäten von NORA sind projektbezogen. NORA hat unter anderem Projekte durchgeführt, die sich auf geschlechtersensible Bildung oder Kompetenzerfassung konzentrieren, die Gleichstellung von Männer und Frauen auf dem Arbeitsmarkt fördern oder die Diskriminierung ethnischer Minderheiten beseitigen sollen.

Gegenwärtig zielt das Gender-Informationszentrum NORA auch darauf ab, die Bedingungen und den Zugang von Frauen und Männern zu sozialem Kapital in verschiedenen Lebensbereichen zu verbessern und die Chancen für die persönliche und berufliche Verwirklichung von Frauen zu erhöhen. In diesem Bereich führt GIC Nora Gender-Audits bei Unternehmen und Institutionen im öffentlichen und privaten Bereich durch. GIC NORA führt im Bildungsbereich, in Ministerien und niedrigschwelligen Zentren Schulungen zu einer breiten Palette von Gender-Themen durch.

Weiterführende Infos auf www.gendernora.cz.

A Der Name NORA ist inspiriert von dem Namen der Titelheldin aus Henrik Ibsens Buch aus dem Jahr 1879. Zu dieser Zeit war der gesellschaftliche Status der Frauen klar begrenzt – sie waren nur Ehefrauen und Mütter. Nora war jedoch der Meinung, dass sie das Recht hatte, sie selbst zu sein. Also beschloss sie, sich gegen alle Konventionen zu stellen und herauszufinden, wer sie sein wollte.

Zielgruppe obdachlose Frauen

„Wenn Sie irgendwo hingehen, selbst ins Paradies, werden Sie Ihr Zuhause vermissen.“
– Malala Yousafzai

Obdachlose Frauen sind eine der sozial am stärksten benachteiligten Gruppen von Frauen. Die Situation in der Tschechischen Republik ist ähnlich wie in den meisten europäischen Ländern und auch in den Ländern, aus denen die Partnerorganisationen stammen.

Es ist schwer, die genaue Zahl von Obdachlosen zu erfassen, insbesondere gilt das für betroffene Frauen. Der Grund dafür ist, dass Frauen häufiger zu der Gruppe der „versteckten Obdachlosen“ gehören. Sie wohnen in der Regel in Privatwohnungen, zum Beispiel bei Bekannten, oder sie leben in gewalttätigen und unbefriedigenden Beziehungen oder gehen zielgerichtete Kurzzeitbeziehungen ein. Aktuelle Schätzungen und Erhebungen zufolge sind in der Tschechischen Republik etwa 23.830 Menschen obdachlos, davon 20% Frauen. Der Anteil der Frauen in den Unterkünften ist höher. Etwa 30% der Obdachlosen, die in Unterkünften leben, sind Frauen.¹

In Polen geht die Regierung (Stand Februar 2017) Untersuchungen zufolge von etwa 33.400 Obdachlosen aus. Diese Daten gelten jedoch als falsch und die tatsächliche Zahl könnte daher höher sein. Außerdem befanden sich etwa 25 % der Obdachlosen seit mehr als 10 Jahren in derselben prekären Situation, was bedeutet, dass die durchschnittliche Dauer der Obdachlosigkeit zunimmt.² Ähnlich ist die Situation auch in der Slowakei. Regelmäßige Erhebungen der Zahl der Obdachlosen werden nicht durchgeführt. Der Zensus des slowakischen Statistikamtes aus dem Jahr 2011 ergab eine Zahl von 23 483 Obdachlosen,

COUNTRY AND YEAR OF FINDINGS	HOMELESS AS % OF TOTAL POPULATION
Austria (2019)	0.25
Czech Republic (2019)	0.22
Germany (2018)	0.41
Hungary (2014)	0.10
Poland (2019)	0.08
Romania (2013)	0.07
Slovakia (2011)	0.44
Slovenia (2019)	0.18

Anteil der Obdachlosen an der Gesamtbevölkerung in den Partnerländern und anderen mitteleuropäischen Ländern.^{5,7}

wobei die Menschen, die buchstäblich auf der Straße schlafen, gar nicht berücksichtigt wurden. Daher kann dieser Wert nur als unterstes Minimum der tatsächlich von Obdachlosigkeit Betroffenen in der Slowakei angesehen werden.³ Aufgrund der COVID-19-Pandemie, des Krieges in der Ukraine und der sich daraus ergebenden Verschlechterung der wirtschaftlichen Lage der Menschen dürfte diese Zahl auf schätzungsweise 27 000 Obdachlose gestiegen sein, womit die Slowakei eines der EU-Länder ist, in dem gemessen an der Einwohnerzahl die meisten Menschen von Obdachlosigkeit betroffen sind. In Österreich waren im Jahr 2016 15 000 Menschen als obdachlos registriert, wie hoch die Zahl der nicht registrierten Betroffenen ist, kann nur geschätzt werden. Etwa 70% aller Menschen, die von Obdachlosigkeit betroffen sind, leben in Wien.⁴

Obdachlosigkeit ist oft ein übersehenes, ein unsichtbares Problem. Das wurde bei der Suche nach Daten sehr deutlich. In vielen Ländern gibt es keine oder sehr alte Daten dazu. Viele Länder erheben nicht regelmäßig Daten über die Zahl der Obdachlosen und geschlechtsspezifische Daten sind noch weniger verfügbar. In Rumänien zum Beispiel, einem der Partnerländer, werden keine nationalen Statistiken über Obdachlosigkeit erhoben. Die einzige Studie stammt aus dem Jahr 2004, als die Zahl der Obdachlosen auf 14 000 bis 15 000 Menschen geschätzt wurde. Allein in Bukarest gab es etwa 6 000 Obdachlose, darunter 1000 Kinder.⁵

DIE LEBENSBEDINGUNGEN OBDACHLOSER FRAUEN

Obdachlosigkeit und Wohnungsnot sind vielleicht die extremsten Beispiele für Armut und soziale Ausgrenzung in der heutigen Gesellschaft. Obdachlosigkeit bedeutet einem hohen Maß an sozialer Stigmatisierung ausgesetzt zu sein, denn die Mehrheit der Gesellschaft betrachtet das Leben auf der Straße als eine eindeutig negative Abweichung von der Norm.

Es gibt jedoch spezifische Hindernisse, mit denen nur wohnungslose Frauen konfrontiert sind und die diese Gruppe vulnerabler machen als wohnungsloser Männer oder anderweitig diskriminierte Frauen. Die Obdachlosigkeit von Frauen wird oft durch mehrere Faktoren oder Ereignisse verursacht. Der Verlust des Zuhauses oder der Wohnung ist in den meisten Fällen das Ergebnis einer Kombination mehrerer Ursachen, zum Beispiel häusliche und andere Formen der Gewalt, traumatische Veränderungen im Leben wie der Tod eines Kindes oder Partners, alters- und geschlechtsbedingte Diskriminierung auf dem Arbeitsmarkt, Feminisierung der Armut, Alkoholabhängigkeit, soziale Ausgrenzung in der Familie oder schwere psychiatrische Erkrankungen.⁸

Es gibt auch ein großes Problem, das alle obdachlosen Frauen betrifft. Im Allgemeinen ist das Straßenmilieu für Frauen gefährlicher als für Männer.

Aufgrund ihrer körperlichen Konstitution sind Frauen einem höheren Risiko für Viktimisierung und häufigeren Angriffen körperlicher, sexueller und verbaler Gewalt durch Männer ausgesetzt. Dasselbe gilt umso mehr für obdachlose Frauen. Viele Frauen sehen sich daher gezwungen, sich für einen sicheren Schlafplatz einzutauschen und in unbefriedigenden Beziehungen zu verharren. Erschwerend kommt auch ihre meist schlechtere finanzielle Situation hinzu.⁹

In der Vergangenheit hat GIC NORA ein Projekt durchgeführt, das sich auf geschlechtsspezifische Gewalt unter Obdachlosen konzentrierte. Diese Form der Gewalt ist ein weitverbreitetes Phänomen, aber die spezielle Gruppe der obdachlosen Frauen ist von Prävention und Bekämpfung von Gewalt an Frauen so gut wie ausgeschlossen. Das liegt u.a. an der geringen Kapazität der Sozialdienste, die sich an obdachlose Frauen richten (sie sind oft überfüllt und die Wartelisten sind lang).¹⁰ In diesem Projekt arbeitete GIC NORA mit einer Gruppe obdachloser Frauen zusammen, denen ein geschützter Raum angeboten wurde, um über ihre Erfahrungen mit Partnergewalt zu sprechen. Das Thema der geschlechtsspezifischen Gewalt wurde im Rahmen von Freizeit- und Kunstaktivitäten auf behutsame Weise angesprochen.

BILDUNG UND BERUFLICHE SITUATION

Im Rahmen dieses Projekts erkannte das Expertinnenteam von GIC NORA, dass es zielführender ist, bei der Arbeit mit obdachlosen Frauen nicht-formale Lern- und Beratungsmethoden anzuwenden und wichtige oder sensible Themen auf eine alternative Weise anzusprechen und zu bearbeiten. Konventionelle Vorgehensweisen, bei denen mit den Klientinnen gewisse Fristen, innerhalb derer vereinbarte Aufgaben erledigt werden sollen, vereinbart werden, sind mit dieser Zielgruppe sehr problematisch, weil nicht adäquat.



Workshop mit obdachlosen Frauen mit nicht-formalen Lernaktivitäten
Foto: Archiv von GIC NORA, 2022

PEREGRINA

*„Migration ist sowohl eine Krise als auch eine Chance.“
– Gamze Ongan, ehemalige Obfrau von Peregrina*

Peregrina mit Sitz in Wien ist eine der ersten selbstorganisierten Migrantinnenorganisationen in Österreich. Die NGO wurde 1984 als Verein der solidarischen Frauen aus der Türkei und Österreich gegründet und bot zunächst Deutsch- und Schreibmaschinenkurse, Stoffmalerei und Lernhilfe für Kinder an. Im Laufe ihres Bestehens hat sich Peregrina ständig weiterentwickelt und erweitert und bietet heute eine breite Palette von Dienstleistungen an, die Frauen unterstützen und stärken sollen.

Mit einem professionellen, mehrsprachigen Team aus Juristinnen, Psychologinnen, Erwachsenenbildnerinnen, Sozial- und Berufsberaterinnen sowie Kinderbetreuerinnen bietet die Organisation Rechts- und Sozialberatung, psychologische Unterstützung, Berufsberatung, Deutschkurse und andere Bildungsmaßnahmen an. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen und Mädchen ab 16 Jahren aus allen Ländern der Welt, die aufgrund ihrer prekären Lebenssituation, psychischer Belastung oder Mehrfachdiskriminierung Beratung oder Betreuung benötigen.

Peregrina bietet einen Raum für ein respektvolles Miteinander. Die Beratungsangebote sind mehrsprachig, kostenlos und – bei Bedarf – anonym. Während der meist kostenlosen oder sehr günstigen Deutschkurse wird Kinderbetreuung angeboten. Die Angebote sind ganzheitlich, niederschwellig, bedarfs- und ressourcenorientiert. Die Verbesserung der Lebensqualität von Frauen, Fairness und Empowerment sind die Hauptziele von Peregrina.

Diese Frauenorganisation vertritt die Interessen von Migrantinnen, sowohl in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen als auch durch öffentliche und politische Lobbyarbeit. Peregrina war die erste Migrantinnenorganisation in Österreich, die sich bereits 2014 dem Umweltschutz verschrieben hat. Dies wird nicht nur in Bildungsprogrammen, sondern auch im Büroalltag umgesetzt.

Die Mehrsprachigkeit, die Lebenserfahrung und die informelle Bildung der Migrantinnen werden als mindestens ebenso wichtige Ressourcen angesehen wie die formalen Qualifikationen. Machtverhältnisse und



*Das interdisziplinäre Team von Peregrina
Foto: Andrea Freiburger; Archiv von Peregrina*

unterschiedliche Lebensrealitäten, sowohl in der Gesellschaft als auch zwischen Beraterin und Klientin werden kritisch reflektiert.

Peregrinas Arbeit zeichnet sich durch ein breites Spektrum an Methoden aus. Im Bereich der Bildung und Beratung sind das u.a.: Storytelling, Arbeit mit authentischen Texten, Bildern und Filmen, Rollenspiele, Outdoor-Beratung oder Stressbewältigungstraining. Um die Methoden auf die Bedürfnisse der Frauen zuzuschneiden, werden die Techniken ständig weiterentwickelt und angepasst. Qualitätsstandards und die Einhaltung feministischer und antirassistischer Grundsätze werden nicht nur durch eine Vielzahl von Methoden und Weiterbildungen der Mitarbeiterinnen gewährleistet, sondern auch durch eine kontinuierliche Reflexion der Arbeit durch kollegiale Beratung und Supervision.

Mehr Infos auf www.peregrina.at.

Frauen mit Migrationserfahrung

Österreich ist ein Land der Einwanderung. Mit rund 12 Personen pro 1.000 Einwohner*innen, die im Jahr 2019 zugewandert sind, liegt Österreich auf Platz 11 innerhalb der EU, also im oberen Mittelfeld.¹ Gleichzeitig sehen nur sehr wenige Österreicher*innen (13%) die Zuwanderung auch als Chance für die weitere Entwicklung des Landes.² Es ist daher essenziell, nicht nur auf die (Lösung der) Probleme dieser Zielgruppe zu fokussieren, sondern auch deren Potenzial aufzeigen.

Jede fünfte Frau in Österreich (insgesamt mehr als 900.000), wurde im Ausland geboren.⁴ Etwa die Hälfte dieser Frauen ist aus EU-Ländern (inkl. EFTA^B), eingewandert, wobei Frauen aus Deutschland am stärksten vertreten sind, gefolgt von Rumänien, Ungarn, Polen und der Slowakei. Diese Frauen haben aufgrund der EU-Freizügigkeitsverordnung weitgehend die gleichen Rechte in Bezug auf Sozialleistungen und das Aufenthaltsrecht wie österreichische Staatsbürger*innen.⁵ Dennoch sind viele dieser Frauen in Österreich benachteiligt, insbesondere auf dem Arbeitsmarkt.

Die andere, etwas größere Hälfte, nämlich fast 500.000 Frauen, stammt aus sogenannten *Drittländern*, die meisten davon aus Bosnien und Herzegowina, gefolgt von der Türkei und Serbien. Die häufigsten außereuropäischen Herkunftsländer sind Syrien, Afghanistan, Iran, China und die Russische Föderation.^{6,7}

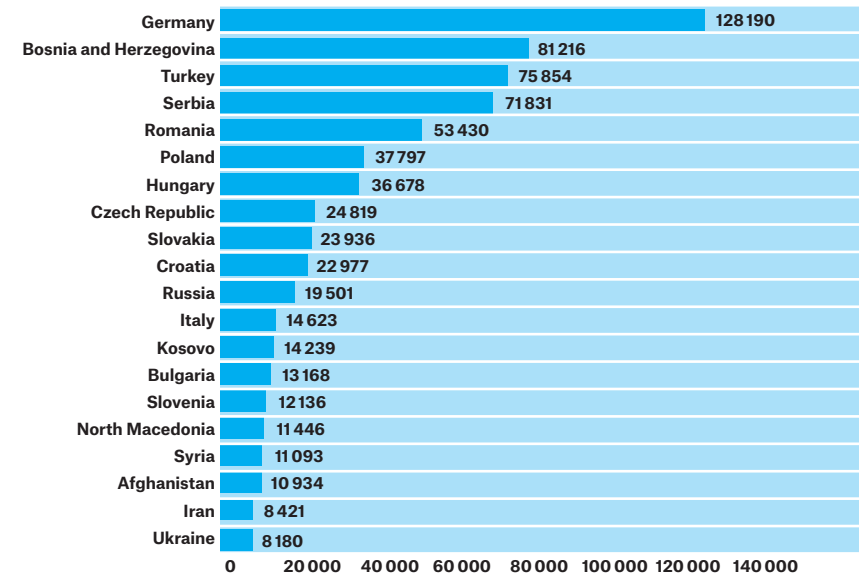
Trotz bestehender Antidiskriminierungsgesetze werden diese Frauen v.a. aufgrund ihrer Herkunft, ihres Aussehens und ihrer Religion in ihrem Alltag mehrfach benachteiligt. Ihre Zeugnisse, Diplome und andere Nachweise der formalen Bildung werden in Österreich nicht anerkannt, Nostrifizierungen sind zum Teil möglich, aber die Hürden sind in vielerlei Hinsicht hoch. Die Löhne dieser Frauen sind niedriger, ihre Wohnverhältnisse schlechter und sie leiden auch unter ihrem ungleichen Rechtsstatus in den Bereichen Aufenthaltsrecht und Soziales.

BILDUNG UND BERUFLICHE SITUATION

In Bezug auf ihre Bildungsabschlüsse und ihre Berufsbiografien stellen Migrantinnen in Österreich eine sehr heterogene Gruppe dar. Mehr als 30% der Frauen, die aus EU-Ländern und auch aus vielen anderen außereuropäischen

^B Die Europäische Freihandelsassoziation wird von vier Ländern gebildet: Norwegen, Schweiz, Island und Liechtenstein.

Austria: Female Foreign Population by Citizenship



Österreich: Weibliche ausländische Bevölkerung nach Staatsangehörigkeit.³

Ländern zugewandert sind, verfügen über einen Hochschulabschluss, während der Anteil der österreichischen Frauen mit diesen Bildungsabschlüssen bei weniger als 20% liegt.⁸ Doch das Potenzial dieser gut ausgebildeten Frauen bleibt leider zu oft ungenutzt. Sie sind in vielen Fällen von Dequalifizierung betroffen und müssen Stellen annehmen, die weit unter ihren mitgebrachten Qualifikationen liegen. Migrantinnen sind jedoch nicht nur bei den höchsten, sondern auch bei den niedrigsten Bildungsabschlüssen überproportional vertreten. Diese Frauen, die in ihren Herkunftsländern (z.B. in der Türkei oder in Afghanistan) bildungsbenachteiligt wurden, haben es schwer, die fehlenden Bildungsabschlüsse in Österreich nachzuholen. Dadurch haben sie nur geringe Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Die Arbeitslosenquote unter Frauen ausländischer Staatsangehörigkeit war 2020 mit 17% mehr als doppelt so hoch wie die der österreichischen Staatsangehörigen (8%), und besonders hoch bei Frauen aus Syrien (70%) und Afghanistan (58%). Auch beim Einkommen gibt es große Unterschiede – ausländische Frauen verdienten im Jahr 2020 nur 82% des Nettajahreseinkommens österreichischer Frauen, wobei Österreich ohnehin bereits jetzt eines der Länder in der EU mit dem größten geschlechtsspezifischen Lohngefälle von fast 20% ist. Das bedeutet, dass Frauen mit Migrationserfahrung doppelt so stark von Armut bedroht sind wie österreichische Frauen.⁹



TRANSFER Slovensko und Mymamy

Das Unternehmen TRANSFER Slovensko spol. s.r.o. (TRANSFER Slovakia Ltd.) wurde 1994 als private slowakische Bildungseinrichtung gegründet. Die Kernbereiche der Tätigkeiten umfassen Schulungsprogramme, Beratungsaktivitäten, nationale und internationale Projekte. Die Schulungsprogramme zielen auf den Erwerb und die Verbesserung von Führungskompetenzen in Bereichen wie Kommunikation, Führung, Teamarbeit, persönliche und berufliche Entwicklung usw. ab.

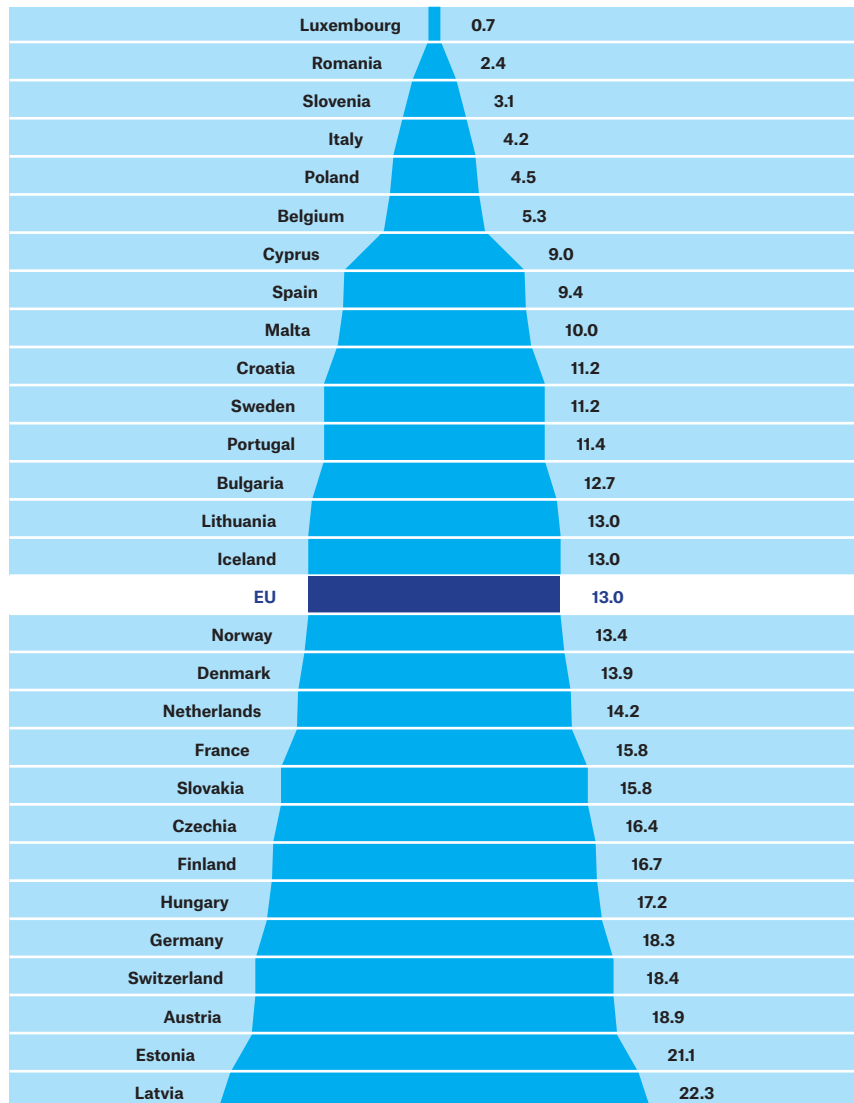
Gleichzeitig ist TRANSFER Slovensko Vollmitglied des Verbands der Erwachsenenbildungseinrichtungen in der Slowakischen Republik. Zu den derzeitigen Kunden gehören große internationale Unternehmen ebenso wie lokale slowakische Unternehmen, einschließlich KMU, sowie staatliche und öffentliche Einrichtungen. Die Hauptzielgruppen sind Manager*innen, Lehrer*innen, junge Arbeitslose sowie sehbehinderte und diskriminierte Menschen wie Roma-Frauen, die die wichtigste und größte Gruppe diskriminierter Frauen in der Slowakei darstellen.

Mehr Infos auf: www.transfer.sk/index.htm.

Im Rahmen des Projekts Let's Make the Invisible Visible hat TRANSFER Slovensko eine Zusammenarbeit mit einer anderen slowakischen Organisation namens MyMamy aufgenommen, die sich auf die Arbeit mit Gruppen vulnerabler Frauen spezialisiert hat.

MyMamy (übersetzt: Wir Mütter) wurde ursprünglich im Jahr 2000 als Selbsthilfegruppe für Frauen im Mutterschaftsurlaub gegründet. Den aktiven Mitgliedern des Vereins gelang es schließlich, eines der ersten Mutterschaftszentren in der Slowakei einzurichten. Im Rahmen der Aktivitäten des Zentrums und bei Treffen der Mitglieder wurde die Notwendigkeit deutlich, Unterstützungsangebote für Frauen zu schaffen, die Gewalt in Beziehungen erleben. Im Jahr 2003 wurde dafür eine eigene Organisationseinheit gegründet. MyMamy ist in der ostslowakischen Selbstverwaltungsregion Prešov seit 2009 als Anlaufstelle für grundlegende Sozialberatung und die Bereitstellung von Notunterkünften für gewaltbetroffene Frauen und Mütter registriert.

Geschlechtsspezifisches Lohngefälle: Wie viel weniger verdienen Frauen als Männer?



Iceland, Norway, Switzerland: non-EU countries.
 For all countries except Czechia and Iceland: data for enterprises employing 10 or more employees.
 Czechia and Iceland: data for enterprises employing 1 or more employees.
 Ireland, Greece: data not available.

Das Hauptziel der Organisation ist die Bereitstellung vielfältiger Unterstützungsangebote für Frauen, die Gewalt in Beziehungen erleben und für deren Kinder. Dazu zählen die Stärkung der Frauen, die Linderung oder Beseitigung der Gewaltfolgen, die Unterstützung bei der Suche und Inanspruchnahme wirksamer Hilfe und nicht zuletzt auch die Propagierung der Grundsätze der Geschlechtergerechtigkeit in Öffentlichkeit und Gesellschaft und das Engagement gegen Gewalt in Beziehungen. Um dieses Ziel zu erreichen, bietet MyMamy folgende Dienstleistungen an: grundlegende und spezialisierte Sozialberatung, Krisenintervention und -beratung, Sozialhilfe, Rechtsberatung und -vertretung, psychologische Beratung für die Klientinnen und ihre Kinder, Selbsthilfegruppen, Nachhilfe für die Kinder der Klientinnen und die Unterbringung im Frauenhaus von MyMamy.

Mehr Infos auf: www.mymamy.sk.

Frauen, die Gewalt in intimen Beziehungen erleben

„Ich möchte nicht als das Mädchen in Erinnerung bleiben, das angeschossen wurde. Ich möchte als das Mädchen in Erinnerung bleiben, das aufgestanden ist.“
– Malala Yousafzai

21% der Frauen zwischen 18 und 65 Jahren haben Gewalt durch ihren Intimpartner erfahren, d.h. jede fünfte Frau in der Slowakei hat geschlechtsbezogene Gewalt erlebt. Das zeigen die Ergebnisse der repräsentativen Untersuchung des Instituts für Arbeit und Familie:

- Ein Viertel der Frauen hat Gewalt durch ihren früheren Partner erfahren und 12 % durch ihren derzeitigen Partner;
- Jede dritte slowakische Frau hat Gewalt durch einen Mann erfahren;
- Nur 12% der Frauen gaben an, dass der schwerste Fall von Gewalt von der Polizei aufgeklärt wurde.¹

Im Jahr 2014 erlebten 8% der europäischen Frauen in den letzten 12 Monaten irgendeine Form von Gewalt. In der Slowakei waren 23% der Frauen im Alter von 15–75 Jahren von Gewalt durch einen aktuellen und/oder früheren Partner betroffen und 34% der Frauen erlebten Gewalt durch einen Partner oder/und einen Mann.²

Zur Situation mehrfach diskriminierter Frauen in der Slowakei gibt es kaum verlässliche Statistiken. Nach den internen Aufzeichnungen von MyMamy sind etwa ein Viertel der Klientinnen von weiteren Benachteiligungen betroffen. Dazu gehören beispielsweise Klientinnen, die aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit, einer Behinderung und ihrer sexuellen Orientierung diskriminiert werden.

Das Potenzial vulnerabler Zielgruppen

“Denken Sie wie eine Königin. Eine Königin hat keine Angst zu scheitern.
Scheitern ist ein weiteres Sprungbrett zur Größe.“
– Oprah Winfrey, TV-Moderatorin und Produzentin

Die Zielgruppen sind sehr heterogen. Dennoch führt ihre Mehrfachdiskriminierung zu ähnlichen Problemen, z.B. prekäre finanzielle Situation, Mangel an Weiterbildungsmöglichkeiten, Arbeitslosigkeit, höheres Risiko, Opfer von Gewalt zu werden, soziale Isolation, schlechter Gesundheitszustand usw. Andererseits wird zu wenig beachtet, dass Frauen, die viele Krisen und schwierige Lebenssituationen erlebt haben, auch bestimmte Stärken, Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und Potenziale entwickelt haben, wie z.B. das Leben mit wenig Ressourcen zu meistern oder mit außergewöhnlichem Stress fertig zu werden. Darüber hinaus verfügt jede Frau nicht nur über formale, sondern auch über viele informelle Kompetenzen. Leider bleiben diese aufgrund von Diskriminierung und der prekären Lebenssituation, in der sie sich häufig befinden, oft verborgen. Natürlich sind diese Potenziale von Individuum zu Individuum sehr unterschiedlich, aber es gibt auch gruppenspezifische Potenziale in bestimmten Zielgruppen.

Migrantinnen zum Beispiel bringen Mehrsprachigkeit, transkulturelle Kompetenzen, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität, in manchen Fällen auch hohe berufliche Qualifikationen aus ihren Heimatländern und oft einen hohen Willen und eine hohe Motivation mit, in ihrer neuen Heimat erfolgreich zu sein. Wenn eine Zusammenarbeit zwischen ihnen und den Kommunen zustande käme, könnten sie anderen Migrant*innen die Integration in die Aufnahmegesellschaft erleichtern und auch den Kommunen oder staatlichen Stellen helfen, förderliche Strukturen und Bedingungen zu schaffen, um sicherzustellen, dass sich das Potenzial der Migrant*innen zum Wohle aller Stakeholder entfalten kann.

Ältere Menschen wiederum verfügen über ein vielfältiges und breit gefächertes Wissen über verschiedene Lebensbereiche, z.B. über Gesundheitsfragen oder den Umgang mit Trauer und Verlust, über viel Erfahrung mit verschiedenen sozialen und beruflichen Rollen und auch über historisches und praktisches Wissen über die Bewältigung von Krisen und Notfällen, z.B. bei Krieg, Epidemien oder Ressourcenknappheit. Mit ihrem biografischen Wissen und ihrer Distanz zu den aktuellsten Ereignissen können sie die jüngeren Generationen unterstützen.

Die Roma haben nicht nur ein sehr reiches kulturelles Erbe, sie stellen auch mehr als ein Fünftel der Neuzugänge auf dem rumänischen Arbeitsmarkt.

Innovative Trainings- und Beratungsmethoden

Da sie einen wachsenden Anteil an der europäischen Erwerbsbevölkerung ausmachen, würde ein besserer Zugang der Roma zur Bildung der nationalen Wirtschaft enorme Vorteile bringen, insbesondere wenn man die hohen Auswanderungsraten bedenkt, mit denen Rumänien konfrontiert ist.¹ Dies würde auch die Vielfalt in der Gesellschaft und damit ihre Offenheit stärken.

Auch obdachlose Frauen verfügen über eine Menge ungenutztes Potenzial. Da sie meist eine Vielzahl von Lebenserfahrungen gemacht haben, vor allem in der Obdachlosigkeit, verfügen sie über die Kraft und das Wissen, wie man unter schlechten und sich ständig verändernden Lebensbedingungen überleben kann. Mit diesen Erfahrungen können sie zu Peer Workern werden, die bei der Prävention von Obdachlosigkeit helfen.

Häusliche Gewalt wird häufig mit einem niedrigen Bildungs- und Sozialstatus in Verbindung gebracht, es ist jedoch ein Problem, das in allen Gesellschaftsschichten auftritt. Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, haben aufgrund ihrer prekären Lebenssituation vorhandene Potenziale verloren bzw. konnten sie aus diesen Gründen nicht nutzen und realisieren. Dazu gehören: Bildungsabschlüsse, soziale Kompetenzen, Berufserfahrung und soziales Engagement. Daher ist es für das Selbstwertgefühl dieser Frauen und ihren Weg in ein unabhängiges Leben von entscheidender Bedeutung, dass sie sich ihrer Möglichkeiten wieder bewusst werden und ihre Potenziale ausschöpfen. Gleichzeitig ist es auch wichtig, dass gesellschaftlich wahrgenommen wird, dass die Opfereigenschaft (mehrfach) diskriminierter Frauen nicht ihr wesentliches Merkmal darstellt, sondern dass sie vor allem auch großteils starke und bemerkenswerte Menschen sind.

Die Gesellschaften der EU stehen derzeit vor vielen Herausforderungen: Globalisierung, Digitalisierung, Fachkräftemangel, Zunahme psychischer Probleme, Klimawandel, wachsender Nationalismus und nicht zuletzt ein brutaler Krieg an der Grenze und eine daraus resultierende Wirtschaftskrise. Frauen aus den Zielgruppen dieses Projekts haben ein hohes Potenzial, zur Überwindung dieser Probleme beizutragen. Machen wir das Unsichtbare sichtbar – sowohl die Probleme der mehrfachen Diskriminierung von Frauen als auch ihr oft übersehenes Potenzial.

DIE METHODEN IM ÜBERBLICK							
METHODE	EINZEL- ODER GRUPPENSETTING	ZIELGRUPPE	ZEITBEDARF	VORAUSSETZUNGEN MATERIALIEN	THEMEN	ERFAHRUNGSLEVEL DER BERATER*IN	NACH DEM LESEN SOFORT ANWENDBAR?
THEATER DER UNTERDRÜCKTEN	Gruppe (maximal 10-15 Personen)	Alle Zielgruppen, die diskriminiert werden	Ab 3 Stunden bis zu mehreren Wochen	Großer Raum, grüne und rote Karten, Maske	Alle Themenbereiche, die mit Diskriminierung und Benachteiligungen zu tun haben.	Ausbildung in der Methode bzw. Erfahrung erforderlich	Nein, aber Möglichkeit, nur wenige ausgewählte Aktivitäten sofort auszuprobieren (z.B. Aufwärmübungen)
WIR SITZEN IM SELBEN BOOT	Gruppe	Alle Zielgruppen	Etwa 3 Stunden	Ungestörter Raum, Mobiltelefon mit Kamera, Drucker, Stifte, Klebstoff, weißes Papier und eine Schere, Klebeband, Flipchart, Toilettenpapier	Geschlechtsspezifische Gewalt	Erfahrung in der Beratung im Bereich geschlechtsspezifische Gewalt	Nur mit Erfahrung in der Beratung im Bereich geschlechtsspezifische Gewalt
BERATUNG IM GEHEN	Im Normalfall Einzelsetting, Arbeit mit 2 Klient*innen gleichzeitig möglich	Alle, aber körperlich behinderte Menschen brauchen eine Anpassung der Methode an ihre Bedürfnisse	durchschnittlich eine Stunde, Vor- und Nachbereitungszeit ebenfalls erforderlich	Ruhige Route, kein nasses Wetter, Freude am Gehen	Alles, aber keine Themen, die schriftlich festgehalten werden müssen oder die im Freien sehr heikel zu besprechen sind.	Erfahrung in der Beratung erforderlich	ja
BERUFSBERATUNG BEIM BROTBACKEN	Gruppe von 6-8 Personen, aber auch für Einzelberatungen möglich	Alle Zielgruppen	Etwa drei Stunden Vor- und Nachbereitungszeit sind ebenfalls erforderlich	Tische, Backofen, Zutaten für die Herstellung von Brot	Am besten geeignet für die Berufsorientierung, kann aber auch in anderen Kontexten verwendet werden	Erfahrung erforderlich	Ja, wenn Sie Brotbackerfahrung haben
JOW NARRATIVES DREIECK	Gruppe; Anzahl der Teilnehmer*innen wenn möglich durch 3 teilbar (12-15 Personen)	Alle Zielgruppen	1,5 Stunden	Ein großer, ruhiger Innenraum, ev. weiterer Raum für die Untergruppen	Alle Themen	Die Trainer*in sollte Erfahrung mit narrativen Interviews haben.	Ja
JOW DIE GESCHICHTE MEINES NAMENS	Gruppe (etwa 12-15 Personen)	Alle Zielgruppen. Besonders fruchtbar bei starker Diversität der Teilnehmenden (Nationalität/kultureller und sozialer Hintergrund, Alter usw.)	Etwa 20 Minuten	Störungsfreie Umgebung	Diversität Eisbrecher Kennenlernen	Keine besondere Erfahrung notwendig	ja
JOW - MEINE ERNÄHRUNGSBIOGRAPHIE	Gruppe	Alle Zielgruppen	Etwa 3 Stunden	Ein großer, ruhiger Raum, Tische, Papier und Stifte zum Schreiben und Zeichnen	Biographiearbeit	Keine besondere Erfahrung	ja
JOW DER FLUSS DER ZEIT	Eine größere Gruppe (von 8 bis 30 oder sogar mehr Personen)	Wenn möglich sowohl mit jüngeren als auch mit älteren Teilnehmer*innen	Etwa 2 Stunden	Größerer Raum, einige Vorbereitungen, wie z.B.: eine Linie an der Wand (min. 3 Meter lang) und Karten mit Daten, Ereignissen und Namen	Lernen über die Geschichte, Erinnerungsarbeit, Stärkung und Anerkennung für die älteren Teilnehmer*innen, das Gefühl, zu einer größeren Gruppe zu gehören/ nicht allein zu sein	Erfahrung in der Bildungs- oder Beratungsarbeit mit Gruppen	ja
BÜCHERMETHODE/ BIBLIOTHERAPY	Einzel- und Gruppensetting	Alle Zielgruppen	1-3 Stunden, abhängig von den Themen und der Gruppe	Erfahrung in der Bildungs- oder Beratungsarbeit mit Gruppen	Kann an die Bedürfnisse/ Themen der Klient*innen angepasst werden	Keine besondere Erfahrung	ja
GRUPPENAKTIVITÄTEN ZUR STÄRKUNG JUGENDLICHER	Gruppe von 3 bis 12 Personen	Alle Zielgruppen	1-3 Stunden, abhängig von den Themen und der Gruppe	Ein Raum mit der Möglichkeit, im Kreis zu sitzen	An Bedürfnisse der Teilnehmer*innen anpassbar	Keine besondere Erfahrung	ja
KUNST ALS METHODE	Einzel- und Gruppensetting möglich	Alle Zielgruppen	1 Stunde	Diverse Materialien oder Geräte zur Herstellung künstlerischer Produkte	Je nach Bedürfnis der Klient*innen	Keine besondere Erfahrung	ja
KOMPETENZ-KALEIDOSKOP	Gruppe	Menschen, die einen beruflichen Neustart brauchen	32 Stunden, unterteilt in acht Module	Die Materialien müssen vor den Aktivitäten ausgedruckt werden	Bestens geeignet zur beruflichen Orientierung und zum Aufbau von Selbstvertrauen	Ausbildung / Erfahrung erforderlich	Ausgewählte Einzelaktivitäten sofort anwendbar

Theater der Unterdrückten

„Theater kann uns helfen, unsere Zukunft zu gestalten,
anstatt nur auf sie zu warten.“
– Augusto Boal

WARUM IST DIESE METHODE EINEN VERSUCH WERT?

Diese Methode ermöglicht es, schwierige Themen in einer sicheren Umgebung anzusprechen. Die Klient*innen probieren gleichsam spielerisch Lösungen für ein konkretes Problem, finden diese also selbst, was diese Methode umso effektiver macht. Gleichzeitig kann die Zielgruppe ihre Erfahrungen bei der Lösung eines gemeinsamen Problems austauschen.

KONTEXT DER METHODE

Traditionelle formale Methoden sind in der Beratungs- und Bildungsarbeit mit vulnerablen Gruppen oft weniger wirksam. Aus diesem Grund haben wir uns für eine alternative Art entschieden, die einerseits unterhaltsamer und dennoch mindestens genauso hilfreich sein kann wie herkömmliche Methoden. Theater kann nicht nur dazu dienen, ästhetische Erfahrungen und künstlerische Werte zu vermitteln, sondern es kann auch darauf abzielen, das Drama „praktischer“ zu nutzen, d.h. entweder als pädagogisches oder als therapeutisches Hilfsmittel.¹ In dem Projekt Let's Make the Invisible Visible erforschten wir die Welt der Theatertechniken, um Methoden zur Stärkung der Selbstwirksamkeit von Frauen zu finden, die aus verschiedenen Gründen diskriminiert werden. Geschichten, die es den Teilnehmer*innen ermöglichen, ein Thema mit Hilfe von dramaturgischen Methoden und Techniken auf einer emotionalen Ebene zu erforschen, können ein wirkungsvolles pädagogisches Mittel sein, um stereotypes Verhalten bewusst zu machen und zu entlarven und neue Wege zu eröffnen, um mit problematischen Situationen im Leben umzugehen.

Es gibt eine große Anzahl dramatischer Techniken für verschiedene spezifische Anwendungsbereiche. Im Falle der Arbeit mit einer Gruppe von mehrfach diskriminierten Frauen ist eine der besten Möglichkeiten die Anwendung jener dramatischen Methode, die als Theater der Unterdrückten bezeichnet wird. Diese Methode (auch bekannt als Forumtheater) ist eine der Techniken des Theaters von Augusto Boal, die sowohl im Bildungs- als auch im therapeutischen Bereich eingesetzt werden können. Boals Techniken nutzen das Theater als Mittel zur Förderung

sozialer Veränderungen. Das Theater der Unterdrückten richtet sich an „Spect-actors“^c („Zuschauerdarsteller*innen), die unter irgendeiner Form von Unterdrückung leiden, von sozialer und physischer (Ausbeutung, Machtmissbrauch, Rassismus, Sexismus, Fremdenfeindlichkeit, häusliche Gewalt usw.) bis hin zu psychologischer Unterdrückung (Phobien, Ängste, Einsamkeit, Kommunikationsunfähigkeit usw.). Das Hauptziel besteht nicht nur darin, den Spect-actors beizubringen, über eine bestimmte Form ihrer Unterdrückung nachzudenken und sich ihrer bewusst zu werden, sondern auch darin, aktiv (und auf der Bühne) den Prozess zu testen, der zu einer Veränderung führt.² Es handelt sich dabei um das Konzept eines „Theaters im Theater“, bei dem mehrere Klient*innen eine Geschichte spielen und andere sie als Spect-actors beobachten. Jeder Spect-actor kann das Stück jederzeit unterbrechen oder in die Handlung einsteigen, die Rolle der Hauptfigur übernehmen und die Geschichte nach eigenem Ermessen fortsetzen usw.³ Dank der Intervention eines Spect-actors kann jeder erleben, wie seine eigenen Ideen und Lösungen funktionieren.

FÜR WEN IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Das Theater der Unterdrückten ist ein Theater nur für die unterdrückten Menschen. Egal, wo das Stück spielt, es ist notwendig, dass es nur von den unterdrückten Menschen gespielt wird. Unabhängig davon, in welchem Lebensbereich sie diskriminiert werden, ist es wichtig, jenen Menschen einen Raum zu geben, in dem sie sich ausdrücken können, die in anderen Situationen und Interaktionen keinen Platz dafür haben oder sich nicht sicher fühlen.

ANWENDUNG VON THEATERTECHNIKEN – SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Aufwärmen

Vor dem Einstieg in das Theater der Unterdrückten ist es notwendig, dass sich alle Gruppenmitglieder aufeinander einstimmen. Dank der sich dadurch entwickelnden Gruppendynamik wird unter den Teilnehmenden ein guter Zusammenhalt aufgebaut, es erleichtert und fördert die Herstellung eines sicheren Raumes, in dem die Teilnehmenden weniger Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken, was wiederum essenziell für die Wirkung der darauffolgenden Aktivitäten ist.

^c In der Terminologie des Forumtheaters, die von dem brasilianischen Theatermacher Augusto Boal entwickelt wurde, werden die teilnehmenden Personen als „spect-actors“ bezeichnet. Dieser Begriff wurde geschaffen, um auf die doppelte Rolle derjenigen hinzuweisen, die sowohl als Zuschauer*innen (spectators) als auch als Schauspieler*innen (actors) am Prozess beteiligt sind, da sie in jeder Aufführung sowohl beobachten als auch dramatische Bedeutung und Handlung erzeugen. Dieser Begriff wird nun auch in diesem Handbuch verwendet, wenn wir uns auf alle am Theater der Unterdrückten Beteiligten beziehen. Manchmal verwenden wir jedoch auch den Begriff „Zuschauer“, wenn wir uns auf Menschen beziehen, die gerade sitzen und eine kurze Szene beobachten, oder den Begriff „Schauspieler“, wenn wir uns auf Menschen beziehen, die gerade auf der Bühne stehen und eine kurze Szene spielen.

Es gibt eine große Anzahl von Aufwärmübungen. Wir werden in diesem Handbuch nur einige davon vorstellen, aber diese Liste ist ausreichend. Jede Berufsberater*in, Sozialarbeiter*in oder Pädagog*in kann jedoch jede Aufwärmaktivität wählen, die ihr persönlich liegt und gefällt.⁴

Sie können diese Aufwärmübungen natürlich auch mit anderen Methoden kombinieren oder wenn Sie sich beispielsweise in einer Gruppe kennenlernen möchten, auch unabhängig von danach folgenden Aktivitäten als Einzelaktivität anwenden.

SOZIOMETRISCHE AKTIVITÄTEN

- Soziometrische Aktivitäten sind nützlich, um die Mitglieder der Gruppe dazu zu bringen, sich gegenseitig besser kennenzulernen. Das Ziel der Aktivität besteht darin, dass sich die Teilnehmenden nach einem einfachen Schlüssel aufstellen, den Sie ihnen zuweisen. In einer schwierigeren Variante ist es auch möglich, die gestellte Aufgabe nonverbal zu bewältigen.
- Die einfachste Aufgabe, die Sie den Teilnehmenden zuweisen können, damit sie die Aktivität verstehen, wäre etwa, die Teilnehmenden dazu einzuladen, sich entsprechend ihrer Körpergröße aufzustellen, vom kleinsten bis zum größten.
- Ändern Sie dann die Ordnungs-Kriterien. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, sich beispielsweise nach Alter, Anzahl der Kinder, nach der Entfernung des Wohnortes oder nach der Länge ihrer Haare usw. aufzustellen. Wenn die richtige Ausrichtung nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist, müssen Sie sie durch Nachfragen überprüfen. So ist es möglich, einige Informationen über die Teilnehmenden zu erhalten und diesen zu erleichtern, sich zu öffnen.
- Aber Vorsicht: Diese Aktivität muss mit Bedacht angewendet werden, insbesondere bei vulnerablen Gruppen. Eine unüberlegte Wahl eines Kriteriums könnte für die Teilnehmer*innen unangenehm sein, insbesondere natürlich für die Menschen an den jeweiligen Enden der Reihen.

Ein weiteres Ziel der soziometrischen Aktivitäten ist es, mehr über die inneren Erfahrungen der Teilnehmer*innen zu erfahren.

- Markieren Sie auf dem Boden eine Skala, die an einem Ende „das Beste / das Meiste“ (kann z.B. mit einem der folgenden Symbole + ☺ ✓ ausgedrückt werden) und am anderen Ende „das Schlechteste / das Geringste“ (- ☹ ✖) bedeutet.
- Sagen Sie den Teilnehmer*innen, dass sie sich auf die Skala stellen sollen, je nach ihrer Stimmung / wie sie geschlafen haben / wie sie sich

auf den Workshop freuen usw. Die Teilnehmer*innen stellen sich nach eigenem Ermessen auf und vergleichen sich nicht mit anderen.

- Dann können Sie fragen, ob jemand etwas zu ihrem Standpunkt sagen möchte.

DIE DIRIGENT*IN

- Bilden Sie einen Kreis. Eine freiwillige Person verlässt kurz den Raum. Identifizieren Sie unter den anderen Teilnehmenden den sogenannten Dirigenten/die Dirigentin.
- Die Aufgabe aller anderen besteht darin, die Bewegungen der Dirigentin ständig zu imitieren und dabei darauf zu achten, sie unauffällig zu kopieren.
- Rufen Sie die Freiwillige. Ihre Aufgabe ist es, die Gruppe im Kreis zu beobachten und festzustellen, wer Dirigentin ist.

BEWEGUNG UND TON

Ein lustiger und schneller „Energizer“ zur Aktivierung der Teilnehmer*innen.

- Bilden Sie einen Kreis. Einer der Teilnehmer*innen*innen beginnt und macht eine Bewegung, die von einem Geräusch begleitet wird. Es muss nicht notwendigerweise eine Bedeutung haben. Jede andere Person wiederholt diese Bewegung und das Geräusch zur gleichen Zeit.
- Diese Aktivität ist beendet, wenn jeder im Kreis seine eigene Bewegung und sein eigenes Geräusch erfunden und ausgeführt hat. Es empfiehlt sich, die Abfolge von Zeigen und Wiederholen einem schnellen Rhythmus folgen zu lassen.

DEN ZERBRECHLICHEN RING HOCHHEBEN

- Bilden Sie einen Kreis. Stellen Sie sich vor, dass sich im Inneren des Kreises vor Ihren Füßen ein sehr zerbrechlicher Ring befindet.
- Heben Sie diesen zerbrechlichen Ring nun gemeinschaftlich hoch bis über Ihre Köpfe. Sie müssen dabei langsam und achtsam vorgehen und mit den anderen Teilnehmer*innen zusammenarbeiten, denn der Ring kann leicht zerbrechen.

DIE VERKLEINERUNG DES KREISES

- Bilden Sie einen großen Kreis. Das Ziel dieser Aktivität ist es, diesen Kreis so weit wie möglich zu verkleinern. Aber zwei Personen können

nicht gleichzeitig einen Schritt machen. Wenn sie es doch tun, gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und versuchen Sie es erneut.

PHANTASIEOBJEKT

- Finden Sie einen interessanten Gegenstand. Das kann alles Mögliche sein (z.B. ein Kleiderbügel, ein Blatt Papier, eine Statuette usw.).
- Bilden Sie einen Kreis, in dem jeder genügend Platz hat.
- Schicken Sie diesen Gegenstand im Kreis herum, von Person zu Person. Jede soll, wenn sie das Objekt erhält, pantomimisch zeigen, was es sein könnte und wie man es verwendet. Fantasie und Vorstellungskraft werden aktiviert, denn der ursprüngliche Zweck des Gegenstandes darf nicht dargestellt werden.

2. Vorbereitung

Obwohl Sie die Aktivität „Theater der Unterdrückten“ leiten, ist es besser, die Rolle der **Moderator*in** zu übernehmen und die Teilnehmer*innen auf eine eher kooperative und konsensorientierte Weise arbeiten zu lassen, um der partizipativen Entscheidungsfindung Raum zu geben. Für den Fall, dass an einem Punkt die Gruppe unentschlossen ist und es sehr schwierig scheint, eine gemeinsame Entscheidung zu treffen, können Sie punktuell auch einen eher direktiven Ansatz wählen und anstelle einer Moderator*in zur Regisseur*in werden.

VORAUSSETZUNGEN

Die beste Umgebung ist ein großer Raum, der genug Platz bietet, um ihn in eine imaginäre Bühne und ein Auditorium mit Sitzplätzen zu unterteilen. Es ist ratsam, potenzielle Störfaktoren im Vorhinein auszuschließen (stellen Sie zum Beispiel einen Babysitter/Kinderbetreuer zur Verfügung und lassen Sie niemanden, der nicht am Workshop teilnimmt, den Raum betreten).

ZEIT

Der Zeitaufwand für diese Methode ist individuell bzw. gruppen- und themenabhängig sehr unterschiedlich. Es ist möglich, der gesamten Methode einen Tag zu widmen, aber wenn es die Umstände und Ressourcen zulassen und die Methode wichtige Fragen aufwirft, ist es ratsam, der gesamten Methode systematisch mehrere Wochen zu widmen.



MASKE

Es ist möglich, eine Maske für die Hauptfigur anzufertigen und der Hauptfigur einen fiktiven Namen zu geben.

Die Verwendung von Masken nimmt in der Dramatherapie eine wichtige Stellung ein. Masken dienen einer Vielzahl von Zwecken, am häufigsten als Mittel zur Distanzierung und Anonymisierung der Figuren.⁵

- Besorgen Sie sich im Voraus eine klassische Karnevalsmaske aus weißem Papier. Im Rahmen des Workshops können die Teilnehmer*innen darauf malen (z.B. mit Temperafarbe) und sie in eine Figur verwandeln, die mit irgendeiner Art von Unterdrückung konfrontiert ist. Es ist gut, die Maske im Voraus vorzubereiten, damit die Farbe austrocknen kann.

3. Das Theater der Unterdrückten

- Weisen Sie einer Gruppe die folgende Aufgabe zu: Einigen Sie sich auf das Thema/Problem, das in Ihrem Leben präsent ist und das Sie in der Aktivität angehen wollen. Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten Ihrer Unterdrückung (z.B. wer der Verursacher ist, wie Sie damit umgehen, was Sie am meisten stört, usw.). Das gemeinsame Thema/Problem zu finden, ist in der Regel der schwierigste Teil dieser Methode. Es muss nicht unbedingt ein großes Problem sein, z.B. etwas wie „Ich kann nicht Nein sagen“.

- Wählen Sie gemeinsam einen Moment aus, den Sie als wesentlich für die Unterdrückung ansehen. Die Gruppe der Freiwilligen wird die Umstände dieses Moments in einer sehr kurzen improvisierten Performance spielen. Jeder wird eine bestimmte Rolle zugewiesen, die sie spielen soll.
- Stoppen Sie sie nach ein paar Minuten. Lassen Sie die Teilnehmer*innen entscheiden, welche Idee oder Punkte sie als die wichtigsten aus der Improvisation ansehen. Entwickeln Sie auf dieser Grundlage gemeinsam eine bestimmte, sehr kurze Szene (eine Art mündliches Drehbuch).
- Üben Sie die kurze Szene mit der Gruppe. **TIPP:** Teilen Sie die Teilnehmer*innen Ihres Workshops in zwei kleine Gruppen ein. Diese Gruppen können sich in der kurzen Szene zu einem bestimmten Zeitpunkt gegenseitig ablösen. Die zweite Gruppe ersetzt in diesem Moment die erste Gruppe und spielt weiter. So ist sichergestellt, dass die kurze Szene immer ein Publikum hat.

Das Theater der Unterdrückten beginnt also mit einer kurzen Szene, die im vorherigen Schritt geprobt wurde. Diese kurze Szene sollte Demonstrationen sozialer oder politischer Probleme enthalten (die Unterdrückung, der die Teilnehmer*innen ausgesetzt sind). Das Problem und der Konflikt wirken auf die Gruppe authentisch. Die Unterdrückung wird durch die Hauptfigur der Geschichte dargestellt und die meisten Teilnehmer*innen können sich mit ihr identifizieren.

- Spielen Sie die kurze Szene so durch, wie Sie sie geübt haben, damit alle Teilnehmer*innen des Workshops wissen, was darin vor sich geht. Die kurze Szene dient als Demonstration des Problems und wird mit dem Ziel präsentiert, es zu lösen.
- Dann spielen Sie die kurze Szene noch einmal von Anfang an ab.

*Das Problem der Diskriminierung bei Vorstellungsgesprächen wird durch das Theater der Unterdrückten angesprochen.
Foto: Tereza Sejková*



Die Spect-actors haben die Macht, die kurze Szene in jeder Phase zu unterbrechen und zu verändern. **Durch diese Aktivität erforschen, zeigen, analysieren und schließlich verändern sie die Realität, in der sie leben, das letztendliche Ziel des Theaters der Unterdrückten.**

- Wenn einer der Zuschauerdarsteller*innen eine bestimmte Handlung der Hauptfigur nicht gefällt und sie eine bessere Idee hat, wie man in der konkreten Situation reagieren könnte, muss sie nur STOPP sagen und die Hand heben. Die aktuelle SchauspielerIn^D der kurzen Szene muss in der Bewegung erstarren. Der Spect-actor, der die kurze Szene angehalten hat, ersetzt die **Hauptfigur in ihrer Rolle**. Die neue Darstellerin kann sich aussuchen, ab welchem Moment sie an der Geschichte teilnehmen möchte (sie kann zum Beispiel ein Stück zurückgehen oder nur ab dem Moment weitermachen, mit dem sie nicht einverstanden ist). Dann fährt sie mit der kurzen Szene fort und handelt und verhält sich in der Rolle der Hauptfigur nach eigenem Ermessen
- Das Stück kann von jedem Spect-actor unterbrochen werden, d.h. von Personen aus beiden Gruppen: Zuschauerinnen und Schauspielerinnen. Wenn einer der Schauspielerinnen (die gerade auf der Bühne stehen) eine bestimmte Handlung der Hauptfigur nicht gefällt, sagt sie STOPP und besetzt die Rolle der Hauptfigur mit einer anderen Schauspielerin. Allerdings kommt das eher selten vor.

VORSICHT: Es ist nicht erlaubt, die Problematik der Szene mittels Einbaus unrealistischer Wendungen, die unnatürlich, übernatürlich oder wie eine 'magische' Lösung wirken, aufzulösen. (z.B. eine Million EUR wurde auf das Konto überwiesen, der Ehemann hat plötzlich seine Persönlichkeit völlig verändert" u.ä.).

- Die Zuschauer*innen, die im Publikum verbleiben, sehen sich die Änderung der kurzen Szene an. Dann stimmen sie darüber ab, ob sie mit dieser speziellen Änderung einverstanden sind oder nicht.
- Bei der Abstimmung sollten sie berücksichtigen, ob die Intervention angemessen und plausibel ist und ob sie zu neuen und besseren Ergebnissen für die Situation führen würde. **TIPP:** Geben Sie jeder in der Gruppe ein Stück rotes und grünes Papier. Die Zettel können über die Köpfe gehoben werden – grün bedeutet „ja“ und rot bedeutet „nein“. Auf diese Weise ist die Meinung der Teilnehmer*innen leicht zu erkennen. Aber natürlich liegt es an Ihnen, das Abstimmungssystem im Voraus festzulegen und vorzubereiten.

^D Natürlich kann man das Theater der Unterdrückten auch mit Männern ausprobieren – mit Laiendarstellern. Aber in diesem Projekt arbeiten wir nur mit Gruppen von mehrfach diskriminierten Frauen. Das ist der Grund, warum wir den Begriff „SchauspielerIn“ verwenden.



Abstimmung
Foto: Tereza Sejkova

- Wenn das Ergebnis der Abstimmung JA ist, geht die Handlung weiter und reagiert auf die Änderung. Wenn das Ergebnis NEIN lautet, kann jeder andere Spect-actor eingreifen und versuchen, seine Idee umzusetzen.
- Auf diese Weise lernen die Schauspieler*innen nach und nach, welche Verhaltensweisen in problematischen Situationen zielführend sind und welche nicht. Im besten Fall finden sie eine Lösung für die Probleme, mit denen sie konfrontiert sind.

VARIANTE 1: Eine Schauspielerin, die nicht mehr weiterspielen möchte, kann die Bühne verlassen und die Rolle weitergeben, indem sie eine der Zuschauer*innen berührt. Diese Person löst sie dann auf der Bühne ab.

VARIANTE 2: Die Schauspieler*innen müssen nicht nur die Protagonistin (die Hauptfigur, die unterdrückt wird) ersetzen, sondern jede beliebige Figur – sogar die Antagonist*innen (also jene, von denen die Diskriminierung oder Unterdrückung ausgehen) – wenn sie sich „mit ihrem Kampf identifizieren können“.

VOR- UND NACHTEILE DIESER METHODE

Die Methode des Theaters der Unterdrückten hat eine Menge Vorteile. Unserer Erfahrung nach sind Techniken wie das Üben des Einsatzes von Körpersprache, Schauspiel und Malen sehr nützlich und ermöglichen einen ansprechenden Lernprozess mit viel Spaß. Es ist auch nicht notwendig, die Methode vollständig anzuwenden. Natürlich hat die Anwendung der vollständigen Methode des Theaters der Unterdrückten eine größere Wirkung. Aber es gibt auch die Möglichkeit, nur einige wenige Aktivitäten aus der gesamten Methode einzusetzen (z.B. einige Eisbrecher oder Aufwärmübungen). Dank dieser Methode ist es möglich, ein schwieriges Thema mit vulnerablen Gruppen in einer informellen Umgebung zu bearbeiten. Einer der größten Vorteile ist auch, dass die Teilnehmer*innen ihre Ideen zur Verbesserung ihres Lebens in einer kontrollierten und simulierten Umgebung umsetzen können, denn das Theater der Unterdrückten regt zur kritischen Beobachtung und Darstellung der Realität an, indem es die Schaffung von Bewusstsein und bestimmte Aktionen vorsieht. Gute Ideen und nachhaltige Lösungen kommen nicht von einer Sozialarbeiter*in, die sagt, was zu tun ist, sondern von der Zielgruppe selbst.

Ein Nachteil dieser Aktivität ist, dass es anspruchsvoll ist, die gesamte Methode in der direkten Arbeit mit einer Gruppe von vulnerablen Frauen anzuwenden. Um als Moderator*in bzw. Leiter*in die notwendige Sicherheit in der Anwendung dieser Techniken zu erlangen, ist eine Fortbildung in deren Anwendung sehr zu empfehlen.

Wir sitzen im selben Boot

„Wenn Sie einmal herausgefunden haben, wie Respekt schmeckt, schmeckt er besser als Aufmerksamkeit.“
–Pink, Musikkünstlerin

WARUM IST DIESE METHODE EINEN VERSUCH WERT?

Mit dieser Methode können wir Themen, bei denen es um geschlechtsspezifische Gewalt geht, in einer größeren Gruppe ansprechen. Wir verwenden die Methode mit verschiedenen Zielgruppen, von Student*innen bis hin zu Sozialarbeiter*innen, Berater*innen usw. als Teil von Präventionsmaßnahmen. Sie kann als Einführung in das Thema Gewalt in Beziehungen verwendet werden. Die erste Aktivität mit Toilettenpapier kann als Eisbrecher, zur Schaffung eines sicheren Raums und gleichzeitig als Einführung in das Thema verwendet werden.

EINFÜHRENDE AKTIVITÄTEN

Ziel ist, die Ungleichheitserfahrungen jeder Teilnehmer*in zu teilen und einen sicheren Raum für Diskussionen über nicht einfache Themen zu schaffen.

Toilettenpapier

- Jede Teilnehmer*in soll einige Stücke Toilettenpapier nehmen, ohne zu wissen, was der nächste Schritt sein wird. Dann wird jede Person gebeten, dem Rest der Gruppe Situationen zu beschreiben, in denen sie Ungleichheiten erlebt hat. Die Anzahl der zu erzählenden Vorfälle hängt von der Anzahl der Toilettenpapierstücke ab, die sie in der ersten Runde genommen hat.
- Dank der Aktivität konnten wir erkennen, mit wie viel Ungleichheit wir in unserem Leben immer noch konfrontiert sind. Die anschließende Diskussion bietet die Gelegenheit, eventuelle Unterschiede zwischen den Generationen oder beispielsweise aufgrund unterschiedlicher geografischer Herkunft der Teilnehmer*innen in Bezug auf die erlebten Diskriminierungen zu erkennen.
- **Material:** eine Rolle Toilettenpapier.

PRÄVENTIONSAKTIVITÄTEN FÜR JUGENDLICHE

Umverteilung der geschlechtsspezifischen Vorteile:

- Die Teilnehmer*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe wird gebeten, fünf für sie als typisch weiblich oder männlich geltende Eigenschaften aufzuschreiben.
- In der nachfolgenden Diskussion ist es wichtig, sich auf die Vor- und Nachteile zu konzentrieren, die sich aus diesen geschlechtsspezifischen Zuschreibungen für die Betroffenen ergeben. Die Rolle der Moderator*in*in besteht darin, dass die Teilnehmer*innen erkennen, dass die meisten als typisch männlich geltenden Eigenschaften als vorteilhafter gelten als die typisch weiblichen.
- **Material:** weißes Papier, Stifte.

Alien

- Die Moderator*in fertigt eine Zeichnung eines Menschen an und erklärt die folgende Situation: Der Planet Erde wird von einem Außerirdischen besucht und wir – die Teilnehmer*innen – werden gebeten, die Menschen mit ihren Eigenschaften und typischen Aktivitäten zu beschreiben.
- Die Hauptthemen der anschließenden Diskussion sind Geschlechtsneutralität und die Frage, warum beispielsweise in Schulbüchern oft noch immer ein Mann den Menschen repräsentiert.
- **Material:** Flipchart, Stifte.

SENSIBILISIERUNG VON FACHLEUTEN FÜR DAS THEMA GEWALT IN INTIMEN BEZIEHUNGEN

„Eine UN-Mordstudie aus dem Jahr 2013 ergab, dass 96 % der Mörder*innen weltweit männlich sind. Sind es also die Menschen, die Mörder sind oder die Männer?“
– Caroline Criado Perez, Unsichtbare Frauen: Die Aufdeckung von Datenverzerrungen in einer für Männer konzipierten Welt

Fakten und Mythen über Gewalt in intimen Beziehungen

- Die Teilnehmer*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe erhält auf Papierstreifen eine gewisse Anzahl von beidem: Mythen und Fakten. Die Moderator*in erstellt am Flipchart eine Tabelle mit zwei Spalten. Je eine für Mythen und eine für Fakten. Die

Teilnehmer*innen sollen erkennen, welche Aussage ein Mythos und welche eine Tatsache ist, und diese dann in die entsprechende Spalte in der Tabelle kleben. Es ist wichtig, als Moderator*in einfühlsam zu sein und den Weg für eine anschließende Diskussion zu ebneten.

- **Material:** ein Flipchart, Marker, eine ausgedruckte Tabelle mit Mythen und Fakten (siehe unten).

TABELLE: FAKTEN-UND-MYTHEN-AKTIVITÄT	
MYTHEN	FAKTEN
Eine Frau, die Gewalt erlebt, hat bestimmte typische Merkmale.	Frauen und Mädchen aus allen gesellschaftlichen Gruppen erleben Gewalt, unabhängig von ihrem Familienstand, ihrer Bildung, ihrem Alter oder ihrem Beruf sowie ihrer ethnischen oder religiösen Zugehörigkeit.
Der Täter ist in der Regel ein Psychopath.	Die Täter sind in der Regel „normale“ Männer.
Der Mann, der die Gewalt ausübt, hat in seiner Kindheit selbst Gewalt erfahren, ist wütend, ist Alkoholiker, usw.	Das Erleben von Gewalt in der Kindheit kann nicht nur zu gewalttätigem Verhalten führen, sondern auch zu deren absoluten Ablehnung. Alkohol baut Hemmungen ab und verstärkt aggressive Impulse, aber er ist nicht die eigentliche Ursache für Gewalt. Gewalttätiges Verhalten ist in der Regel selektiv – ein Mann, der gegenüber seiner Partnerin gewalttätig ist, wird in der Regel nicht seinen Chef bei der Arbeit angreifen.
Frauen tragen zumindest teilweise die Schuld an der Gewalt – sie handeln oder kleiden sich aufreizend, sie wählen gewalttätige Partner, sie provozieren unangemessene Kritik, usw.	Es gibt keine Entschuldigung für Gewalt. Unter keinen Umständen kann man den Täter von seiner Verantwortung freisprechen und die Schuld den Opfern zuschieben. Der Angreifer kann sich immer dafür entscheiden, nicht gewalttätig zu handeln.
Dank der zunehmenden Emanzipation haben die Frauen den gleichen Status wie die Männer erreicht.	Nur einige wenige Länder haben im globalen Vergleich einen wirksamen und nachhaltigen Wandel erreicht. Die Ungleichheit zwischen den Geschlechtern bleibt selbst in Gesellschaften mit einem ausgeprägten Emanzipationsbewusstsein bestehen (z. B. geringere Bezahlung für die gleiche Arbeit, geringere Aufstiegschancen und Mehrfachbelastungen (Arbeit und Haushalt, Familie).
Eine Frau provoziert sexuelle Handlungen durch freizügige Kleidung oder anzügliches Verhalten. Dies ist ein Grund, sexualisierte Gewalt zu entschuldigen.	Es gibt keine Entschuldigungen für sexualisierte Gewalt.
Sexuelle Belästigung (am Arbeitsplatz oder in der Schule) ist unhöflich.	Sexuelle Belästigung ist eine Form der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und als solche durch das sogenannte Antidiskriminierungsgesetz gesetzlich verboten.
Das Motiv für den sexuellen Übergriff ist die sexuelle Befriedigung, es handelt sich um ein Verbrechen aus Leidenschaft.	Bei sexuellen Übergriffen geht es um Macht, nicht um Sex. Die Hauptmotive für sexuelle Übergriffe sind das Bedürfnis nach Kontrolle, starke Männlichkeit und Aggression. Es handelt sich um eine gewalttätige Handlung, bei der Sex als Waffe eingesetzt wird. Die Ursache für sexualisierte Gewalt sind unter anderem die stereotypen Vorstellungen von Männern als sexuellen Raubtieren und von Frauen als Eroberungsobjekten, die nicht offen über ihre Sexualität sprechen sollten.

Vergewaltigung und sexuelle Nötigung sind das Ergebnis eines unkontrollierbaren Triebes. Die Täter sind in der Regel Abweichler.	Die überwiegende Mehrheit der Fälle von sexuellen Übergriffen ist vorsätzlich, auch wenn kein bestimmtes Opfer ins Visier genommen wird. Die Täter von sexuellen Übergriffen werden von ihren Altersgenossen in der Regel als „normal“ wahrgenommen.
Sexualität ist ein grundlegender Bestandteil der Ehe, und die Ehegatten sind verpflichtet, die sexuellen Wünsche ihres Partners zu erfüllen.	Keine Form des Zusammenlebens zwingt jemanden dazu, sich dem erzwungenen Geschlechtsverkehr oder unerwünschten Sexualpraktiken zu unterwerfen.
Sexuelle Übergriffe werden meist von Fremden nachts im Park verübt.	Die überwiegende Mehrheit der Opfer sexueller Übergriffe kennt ihre Angreifer, aber die Mehrheit der gemeldeten sexuellen Übergriffe wird von unbekanntem Angreifern verübt und findet an öffentlichen Orten statt. Dies deutet darauf hin, dass die meisten Fälle sexueller Übergriffe nicht gemeldet werden, weil das Opfer den Täter kennt.
Männer werden durch ihre persönlichen Umstände (z.B. Drogenabhängigkeit oder Alkoholismus) oder ihre aktuelle Situation (z.B. Arbeitslosigkeit) zur Gewalt getrieben.	Männer setzen Gewalt ein, um Kontrolle zu erlangen und ihre dominante Position zu stärken. Persönliche Umstände oder bestimmte Situationen können Gewalt auslösen, sind aber nicht die eigentliche Ursache.
Die Anwendung von Gewalt ist charakteristisch für bestimmte Bevölkerungsgruppen – für Menschen, die in sozialer Ausgrenzung leben, für bestimmte Ethnien oder für religiöse Gruppen.	Frauen und Mädchen aus allen gesellschaftlichen Gruppen erleben Gewalt.
Psychische Gewalt ist das subjektive Gefühl von überempfindlichen Menschen.	Fälle von psychischer Gewalt sind real und können oft dokumentiert werden (Aufzeichnungen von Drohungen und Einschüchterungen, Zeugenaussagen). Die Intensität und die Auswirkungen können anhand der tatsächlichen Auswirkungen auf den Gesundheitszustand des Opfers gemessen werden.
Stalking ist ein seltenes Phänomen. Der Stalker ist ein unbekannter Fremder.	Stalking ist ein sehr häufiges Phänomen. In der Regel besteht eine enge Beziehung zwischen dem Stalker und dem Opfer.
Zwangsverheiratungen sind an bestimmte soziokulturelle Faktoren gebunden (Religion, Tradition, finanzielle Vorteile, Legalisierung des Aufenthalts).	Zwangsheiraten kommen in allen Ländern der Welt vor, unabhängig von Religion, sozialer oder kultureller Herkunft, ethnischer Zugehörigkeit, Nationalität usw.

Bei der Aktivität „Rückentexte“
Photo: Tereza Sejková





Endergebnis der Aktivität Halbporträts.
Foto: Tereza Sejková

„Nie zuvor habe ich darüber nachgedacht, wie tief unsere Geschlechterstereotypen in unserer Gesellschaft verwurzelt sind.“
– Ein Teilnehmer der Erprobung der Aktivität “Wir sitzen im selben Boot”

SELBSTHILFEGRUPPEN VON EHEMALIGEN UND AKTUELLEN KLIENTINNEN

Das Hauptziel ist es, einen sicheren Raum für den Austausch und die Unterstützung zwischen allen Teilnehmer*innen zu schaffen. Wir haben festgestellt, dass es für unsere aktuellen Klient*innen sehr wichtig ist, die Möglichkeit zu haben, sich mit jemandem persönlich auszutauschen, der eine ähnliche Krisensituation durchlebt hat. Die Teilnehmer*innen können sich gegenseitig unterstützen und das kann für beide Seiten sehr positiv sein. Die Teilnahme an allen diesen Aktivitäten soll absolut freiwillig sein. Sie beinhalten Aufgaben mit kunsttherapeutischen Elementen.

Halbe Porträts

- Die Moderator*in macht Porträtfotos von den Teilnehmer*innen und druckt sie dann in Schwarzweiß auf Normal-Papier. Die Teilnehmer*innen schneiden dann ihre Gesichter aus dem Foto aus und halbieren es der Länge nach, sodass nur eine Gesichtshälfte übrig bleibt.
- Die Teilnehmer*innen werden in 2er-Gruppen aufgeteilt.
- Anschließend zeichnet jedes Paar die andere (fehlende) Hälfte des Gesichts der Partner*in.
- Das Hauptziel ist nicht, das beste Porträt zu zeichnen, sondern sich angesichts der fertigen Porträts gegenseitig etwas Nettes zu sagen und zu erzählen, was sie an ihrem Partner schätzen. Die Aktivität ist dazu geeignet, eine stärkere Bindung zwischen den Teilnehmer*innen zu schaffen, diese sollten sich dadurch entspannter und sicherer fühlen.
- **Material:** Mobiltelefon oder Kamera, Drucker, Stifte, Kleber, weißes Papier und eine Schere.

Rückentexte

- Jede Teilnehmer*in erhält einen Stift und bekommt ein weißes Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Die Aufgabe besteht darin, sich gegenseitig unterstützende Nachrichten zu schreiben oder etwas, wofür sie der anderen Person dankbar sind. Die Nachrichten können am Ende der Selbsthilfegruppe-Sitzungen oder später alleine gelesen werden.
- Wir empfehlen, diese Aktivität am Ende einer anstrengenden Sitzung durchzuführen, damit die Teilnehmer*innen sie mit einem besseren Gefühl beenden können.
- **Material:** ein Blatt Papier (A4), Stifte, Klebeband.

Beratung im Gehen – Neue Wege in der Berufsfindung

„Es gibt keine Wege. Die Wege entstehen im Gehen.“
– Antonio Machado Y Ruiz

WARUM IST DIESE METHODE EINEN VERSUCH WERT?

Warum sollte man in der Berufsberatung unbedingt sitzen müssen? Die innovative Methode der Beratung im Gehen, die von Peregrina erstmals 2016 angewandt und von dieser Organisation in der Arbeit mit Migrantinnen ständig weiterentwickelt wird, bietet viele Vorteile sowohl für die Klient*innen als auch für die Berater*innen.

Klientin und Beraterin im Park bei der Beratung im Gehen
Foto: Tereza Sejková



KONTEXT DER METHODE

„Gehen, denken und reden“ hat in der Philosophie und Literatur eine lange Tradition. Aristoteles philosophierte mit seinen Studenten im Gehen, Sigmund Freud ging jeden Tag spazieren, um über seine Arbeit nachzudenken, in Virginia Woolfs Romanen spielt das Gehen eine wichtige Rolle und Friedrich Nietzsche sagte: „Traue keinem Gedanken, den du im Sitzen hast“.¹ Dennoch gibt es noch keine größere sozialwissenschaftliche Arbeit über diese Methode. Das Thema wurde in kleineren Studien in den USA und Kanada erforscht, hauptsächlich im therapeutischen Kontext². Im deutschsprachigen Raum haben sich zwei Masterarbeiten mit der Theorie und Praxis der Beratung im Gehen beschäftigt.³ Außerdem hat Peregrina einen Handlungsleitfaden für die Karriereberatung im Gehen entwickelt.⁴

TYPEN

Die Methode Beratung im Gehen kann auf zwei unterschiedliche Arten angewendet werden.

1. Vereinbarte Beratungsgespräche, eingebettet in einen kontinuierlichen Beratungsprozess, während eines Spaziergangs im Freien (Park, Wald, etc.)
2. Spontane sogenannte „Beratungen zwischen Tür und Angel“: niedrigschwellige Beratungssituationen (auf dem Weg zum Bus, im Hausflur usw.).⁵

Im vorliegenden Projekt liegt der Schwerpunkt auf dem ersten Typ.

VOR- UND NACHTEILE DER METHODE

Diese Methode hat viele Vorteile für die Beratungsarbeit mit benachteiligten Menschen: einen niedrigschwelligen Zugang, einen partizipativen Ansatz und die Verbesserung der Lebensqualität. Eine Beratung im Freien ist zum Beispiel ideal geeignet, um Ressourcen zu aktivieren, Entscheidungen zu treffen, mentale Blockaden zu überwinden, neue Perspektiven zu eröffnen und Hierarchien in der Beratungsbeziehung abzubauen. Nicht nur die Kommunikation ist beim Gehen anders als beim Sitzen, sondern auch die Wahrnehmung, die Gefühle und die Wirkung der Beratungsarbeit sind es. Viele Klient*innen empfinden es zum Beispiel als angenehm, dass beim Gehen kein Blickkontakt besteht oder dass mit starken Gefühlen besser umgegangen werden kann als im Sitzen.⁶

Das Erleben der Natur fördert auch das menschliche Wohlbefinden auf drei Ebenen: Körper, Psyche und Gesellschaft. Es trägt nicht nur zur Vorbeugung und Behandlung von Stress und Depressionen bei, sondern auch zur Bereitschaft, sich mehr zu bewegen und hat auch eine sozial integrative Funktion, insbesondere für marginalisierte Personengruppen.⁷

Natürlich hat diese Methode auch Nachteile, zum Beispiel ein unter Umständen geringerer Schutz der Privatsphäre als in geschlossenen Räumen, Schwierigkeiten beim Schreiben der Dokumentation während des Gehens oder Vorbehalte von Klient*innen gegenüber der unkonventionellen Methode und Zweifel an deren Wirksamkeit.⁸ Auch die Methode Beratung im Gehen kann nicht in jedem Fall angewendet werden, da bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein müssen.

FÜR WEN IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Diese Methode eignet sich einerseits für alle Menschen, die sich gerne im Freien aufhalten und andererseits besonders für diejenigen, denen es nicht so leicht fällt, eine institutionelle Beratung aufzusuchen. Die Beratung im Gehen kann auch mit Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Behinderungen durchgeführt werden, muss dann aber an ihre speziellen Bedürfnisse angepasst werden, zum Beispiel mit kürzeren Spaziergängen oder Sitzpausen.

Beratung im Gehen wird zum Beispiel für folgende Beratungsthemen empfohlen: Aufarbeitung der Biografie, Reflexion von Lebenssituationen, Entwicklung neuer Ideen, Entscheidungsfindung, Überwindung von Ängsten und Gespräche über Trauer.

ANWENDUNG VON BERATUNG IM GEHEN - SCHRITT FÜR SCHRITT

Voraussetzungen:

- Die Wettervorhersage muss geprüft werden. Sowohl nasskaltes als auch sehr heißes Wetter kann für Klient*innen unangenehm sein.
- Die Route muss getestet werden. Von besonderer Bedeutung für die Beratung im Gehen ist eine geeignete Umgebung. Empfehlenswert sind zum Beispiel ruhige, wenig befahrene Gassen, Wege entlang von Flüssen oder Kanälen oder Parks mit Ruhezonen. Straßenlärm, viele Menschen, Baustellen, Autoverkehr oder Ablenkung durch Geschäfte stören bei der Beratung im Gehen und sollten daher vermieden werden.

- Die Zeit sollte nicht zu knapp geplant werden. Obwohl es, wie in einem Innenraum, eine Zeitvereinbarung zwischen der Berater*in und der Klient*in geben sollte, können unvorhergesehene Ereignisse wie unterschiedliche Geh tempi oder Regen dies ändern. Daher sollte ein Zeitpuffer eingeplant werden, um Stress zu vermeiden.
- Ein Rucksack sollte vorbereitet werden. Der Rucksack der Berater*in sollte Folgendes enthalten:
 - Klemmbrett mit Papier
 - Stifte/Bleistifte
 - Regenschutz
 - Erste-Hilfe-Päckchen
 - Aufgeladenes Mobiltelefon
 - Wasserflasche/Becher
 - Je nach Region und Jahreszeit: Sonnen- und Insektenschutz, wärmende Unterlagen
 - Optional: Karten aus Pappe, Wäscheleine und Wäscheklammern, Laptop, Decke, usw.

Sicherheitsfragen sollten geklärt werden. Einerseits muss die Sicherheit der Berater*innen gewährleistet sein, wenn sie sich im Freien aufhalten, d.h. es muss ausgeschlossen werden, dass Klient*innen Grenzen überschreiten, z.B. sexuelle oder gewalttätige Übergriffe tätigen. Auf der anderen Seite muss die Sicherheit der Klient*innen gewährleistet sein, d.h. gefährliche Situationen müssen vermieden werden.⁹

DIE ERSTE BERATUNGSEINHEIT

- Es ist ratsam, das erste Treffen im Beratungsraum abzuhalten. Die Dokumentation ist weniger kompliziert und die Professionalität des Prozesses sowie das Verständnis für die Rollen von Berater*in und Klient*in sind leichter zu vermitteln. Außerdem können die Klient*innen so freier entscheiden, ob sie wirklich an der Beratung im Gehen interessiert sind und die nächsten Schritte im Beratungsprozess im Freien gehen wollen.
- Die Methode sollte den Klient*innen auf individuelle Weise angeboten werden. Beispiele könnten sein:
 - „Wenn Sie möchten, können wir die Beratung heute während eines Spaziergangs durchführen. Dann kommen wir vielleicht auf neue Ideen und Bewegung ist auch gesund!“
 - „Wir haben eine neue Beratungsmethode entwickelt, mit der wir sehr gute Erfahrungen gemacht haben. Sie heißt Beratung im Gehen. Sind Sie auch daran interessiert, sie mit mir auszuprobieren?“

- Wenn der Klient*in sich für ein Gespräch im Freien entschieden hat und die Rahmenbedingungen wie Treffpunkt, Zeiteinteilung und Ausrüstung geklärt sind, können Sie loslegen!

DER WEG HINAUS

- Die Beratungssituation im Freien ist sehr informell und daher sollte genau festgelegt werden, wann die Sitzung tatsächlich beginnt, z.B. am Anfang eines Waldweges oder zu einer bestimmten Uhrzeit.
- Die Berater*innen müssen die Route gut kennen, denn sie sollten sich auf das Gespräch und nicht auf die Orientierung während des Coachings konzentrieren. Außerdem müssen die Berater*innen auf die Zeit achten. Die Klient*innen sollen sich diesbezüglich keine Gedanken machen müssen. Wichtig für eine erfolgreiche Beratung im Gehen ist auch, dass sich die Berater*in an das Tempo der Klient*innen anpasst. Die Berater*in muss dabei auch die körperlichen Voraussetzungen ihrer Klient*innen berücksichtigen. Das Gehen sollte nicht im Mittelpunkt stehen, sondern das Gespräch..
- Die Berater*innen können ihre üblichen Gesprächs- und Beratungstechniken anwenden. Ein Mithören des Gesprächs durch Fremde sollte so weit wie möglich vermieden werden. Für sehr sensible Themen empfiehlt sich eventuell doch ein geschützter Rahmen, z.B. ein Beratungszimmer. Unvorhersehbare Ereignisse (z.B. ein herannahender Hund oder ein versperrter Weg) sollten der akuten Beratungssituation entsprechend behandelt werden, d.h. die Angelegenheit kann ignoriert oder in das Gespräch einbezogen werden. Es ist immer wichtig, dass sich die Klient*innen wohlfühlen.
- Beratung im Gehen kann mit verschiedenen anderen Methoden kombiniert werden, wobei die Arbeit mit Metaphern besonders geeignet ist. Beim Gehen werden Sie auf viele Metaphern stoßen, die für die Beratung verwendet werden können: Kreuzungen, ein Fluss, der Himmel oder ein Vogel. Arbeiten Sie gegebenenfalls mit Postern oder Karten, die Sie an einem Baum aufhängen oder auf der Wiese auslegen können. Auch Elemente der Bewegungstherapie könnten in das Setting integriert werden.
- Die Dokumentation erfolgt normalerweise im Nachhinein. Manchmal ist es möglich, während einer Sitzungspause Notizen zu machen. Tonaufnahmen werden von den Klient*innen oft als unangenehm empfunden. Nach jeder Sitzung entscheiden die Berater*in und die Klient*in gemeinsam, ob die nächste Sitzung wieder im Freien oder drinnen stattfinden soll.

EVALUATION

- Den Berater*innen von Peregrina zufolge ist die Outdoor-Beratung dann erfolgreich, wenn erstens eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut wurde, zweitens schnelle, unbürokratische Hilfe zur Selbsthilfe geleistet wurde und drittens sich das Leben der Klient*in bereits ein wenig zum Besseren verändert hat.¹⁰
- Bei der Anwendung einer neuen Methode ist es sehr wichtig, immer wieder zu prüfen, ob sie für die Klient*in und auch für Sie als Berater*in geeignet ist. Peregrina hat sehr positives Feedback von den Klient*innen erhalten, hier einige Beispiele:

„Bewegung ist gut zum Reden“

„Es war angenehm, dass wir uns nicht immer in die Augen sehen mussten“

„Gehen kann eine Blockade lösen“

„Sie können verschiedene Wege gehen“

„Ein Spaziergang im Freien setzt Gedanken und Fantasien frei und öffnet Sie für die Zukunft“.

Foto: Tereza Sejkova





Berufsberatung beim Brotbacken

Die 3S-Methode in der Berufsberatung

„Stellen Sie sich den Duft von selbstgebackenem Brot vor!“
– Jamie Oliver

WARUM IST DIESE METHODE EINEN VERSUCH WERT?

Es mag auf den ersten Blick verwundern, wie das Backen von Brot bei der Karriereberatung hilfreich sein könnte. Beratung ist ein kreativer Prozess oder sollte es zumindest sein und so ist es auch beim Brotbacken. Es **regt das Brainstorming** über alternative, kreativere und sozialere Karrierewege durch die **Stufen, die das Brot während seines Herstellungsprozesses durchläuft, an.**

Die sogenannte „3S-Karriereberatungsmethode“ von Nadezhda Savova bezieht sich auf die folgenden Phasen: **Sieben/Sichten, Formen/ Gestalten und Teilen** stehen für die verschiedenen Phasen eines kreativen Prozesses: **Träumen, kritische Analyse und Überwindung von Hindernissen.** Das Teilen des gebackenen Brotes schafft auch ein einzigartiges Gefühl der Unterstützung und Gemeinschaft. Brotbacken ist eine grundlegende und universelle Technik der Menschheit und weckt das Vertrauen, dass es für jedes Problem kreative Lösungen gibt.¹

KONTEXT DER METHODE

Im Jahr 2008 gründete die Anthropologin Nadezhda Savova (in ihrer Eigenschaft als UNESCO-Berater*in) den Internationalen Rat für Kulturzentren (I3C). Dabei handelt es sich um ein globales Netzwerk mit dem Ziel, gemeindebasierte, gemeinnützige Zentren für Kunst und Traditionen auf der ganzen Welt zu vereinen. Im Rahmen dieses Zusammenschlusses wurde später das so genannte Bread Houses Network gegründet, dem inzwischen Initiativen auf allen Kontinenten angehören (siehe die Abbildungen unten). Im Jahr 2009 entwickelte auch Nadezhda Savova in ihrem alten Familienhaus in Gabrovo, Bulgarien, ein so genanntes Brothaus, das gleichzeitig ein innovatives Sozialunternehmen, ein Kulturzentrum und eine Gemeinschaftsbäckerei ist (siehe Abbildung). Es wurde deutlich, dass Brotbacken nicht nur für die Ernährung und Kultur wichtig ist, sondern auch für die Sozial- und Bildungsarbeit nützlich sein kann.



Berater*innen, Pädagog*innen oder Sozialarbeiter*innen, die sich für die verschiedensten Methoden im Zusammenhang mit dem Brotbacken interessieren, können auf der Website des Bread Houses Network aus den dort gesammelten zahlreichen Erfahrungen aus verschiedenen Kontexten und Ländern schöpfen. Die 3S-Berufsberatungsmethode ist nur eine von ihnen. Jede und jeder, der mit Brotbacken in einem sozialen Kontext arbeitet oder arbeiten möchte, kann Teil dieses globalen Netzwerks werden.

„Macht Brot, nicht Krieg!“
– Nadezhda Savova

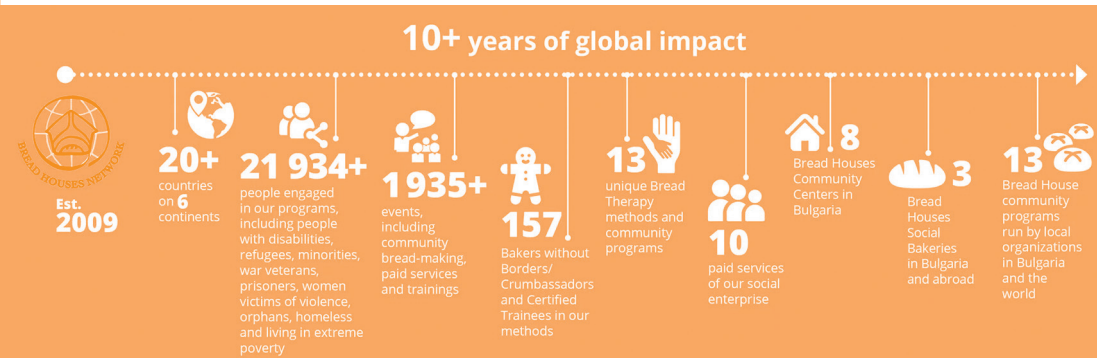
Das Bildungsberatungsteam von Peregrina lernte die 3S-Berufsberatungsmethode bereits 2013 bei einem Workshop von Nadezhda Savova auf der österreichischen Euroguidance-Konferenz in Wien kennen.³ Schon damals wurde der Nutzen dieser Methode für die Arbeit mit Migrantinnen erkannt, aber erst im Rahmen des Projekts „Make the Invisible Visible“ gab es die Gelegenheit, sie mit dieser Zielgruppe zu testen und an sie anzupassen.

Brotbacken ist nicht nur ein sehr beliebtes Thema bei der Zielgruppe der Migrantinnen – das hat sich nicht zuletzt auch immer wieder in Deutschkursen gezeigt, wo ein reger Austausch über dieses und ähnliche Themen herrscht – sondern es ist auch durch den DIY-Trend der letzten Jahre, der durch die Coronavirus-Krise noch verstärkt wurde, in weiten Kreisen der Bevölkerung sehr populär geworden. „Der Trend, sein eigenes Brot zu backen, hat sich erst in den letzten 20 Jahren entwickelt. Durch Corona hat es sich von einem Nischenhobby zu einem Massenphänomen entwickelt.“⁴

In Österreich gibt es mehrere Unternehmen, die Brotback-Workshops anbieten. Diese verweisen auch auf die positiven Auswirkungen des gemeinsamen Brotbackens auf die Teambildung oder die Stärkung von Frauen, aber dabei steht meist die Kompetenz, das Brotbacken an sich zu erlernen im Vordergrund und nicht so sehr der soziale Nutzen dieses Prozesses.⁵ Weiters existieren auch verschiedene gemeinsame Kochprojekte von Migrant*innen und Österreicher*innen, aber diese konzentrieren sich eher auf den kulturellen

Illustration des Internationalen Rates für Kulturzentren (I3C).²

Das Produkt einer Karriereberatung beim Brotbacken.
Foto: Tereza Sejková



Austausch und den Abbau von Vorurteilen und nicht auf Themen der Bildungs- und Berufsberatung und auch Brot spielt dabei keine zentrale Rolle.⁶

VERSCHIEDENE ARTEN DES BROTBACKENS

„Brotbacken kann uns auf verschiedenen Ebenen helfen.“
– Pauline Beaumont, Psychotherapeutin

Das Netzwerk der Brothäuser hat eine Vielzahl von Methoden entwickelt, um das Brotbacken in einem sozialen oder pädagogischen Kontext zu nutzen, von denen die hier beschriebene 3S-Karriereberatung nur eine von vielen ist⁷:

- Brot-Therapie
- Krümel-Theater
- Bäcker*innen ohne Grenzen
- Bread-Building - Team-Building
- Backöfen für den Frieden
- Mobiles Brothaus
- Küchenmusik
- Brote der Welt
- Heilige Brote
- Öko-Pädagogik
- 3S Berufsberatung

VOR- UND NACHTEILE DIESER METHODE

Ein niedrighschwelliger Zugang, ein partizipativer Ansatz und die Verbesserung der Lebensqualität durch die Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung sind nur einige der Vorteile der Brotmethode für die Arbeit mit benachteiligten Frauen. Auf der Homepage des Bread House Networks sind einige Gründe aufgeführt, warum die Arbeit mit Brot so fruchtbringend ist:

- Brot ist universell und wird auf der ganzen Welt geliebt
- Wenn Menschen gemeinsam kochen und das Essen teilen, bewirkt das ein friedliches Miteinander und es fördert eine kooperative Zusammenarbeit.
- Brot zu backen weckt das Vertrauen, dass es für jedes Problem kreative Lösungen gibt.
- Taktile und geschmackliche Erlebnisse (Brotbacken stimuliert alle fünf Sinne!)
- Es ist eine unterhaltsame und motivierende Kochaktivität.

- Brot selbst zu backen ist sehr umweltfreundlich und sogar zu einem Trend geworden.

Eine Studie japanischer Forscher aus dem Jahr 2013 hat gezeigt, dass der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt, wenn man etwas Weiches und Warmes – wie Teig – berührt. Laut der österreichischen Ernährungspsychologin Dürrschmid ist auch gut dokumentiert, dass „Backaromen eine beträchtliche psychologische Wirkung haben – sie geben uns das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Fürsorge“.⁸

Natürlich hat diese Methode auch Nachteile, z.B. benötigt sie viel Zeit, nur wenige Themen der Berufsberatung sind dafür geeignet, das Risiko, vom Thema abzuweichen, ist größer als bei den üblichen Methoden und es ist schwierig, parallel zu dokumentieren. Außerdem kann die Methode nicht einfach an jedem Ort eingesetzt werden, denn es müssen bestimmte Voraussetzungen wie das Vorhandensein geeigneter Räumlichkeiten mit entsprechender Ausstattung erfüllt sein.

FÜR WEN UND WAS IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Jeder kann Brotbacken, angefangen von den Kleinsten bis hin zu älteren Menschen, von Bildungsbenachteiligten bis zu Akademiker*innen, Menschen mit und ohne Kocherfahrung und auch Menschen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen oder Behinderungen. Die Methode kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppensituationen angewendet werden.

Die 3-S-Methode eignet sich am besten für die berufliche Orientierung und die Entwicklung neuer Ideen, ist aber auch für folgende Beratungsthemen zu empfehlen: Aufarbeitung der Biografie, Reflexion der Lebenssituation, Besprechung von Problemen am Arbeitsplatz und vieles mehr. Ebenso kann sie sehr gut zur Teambildung oder in der Inter- und Supervision von Berater*innen eingesetzt werden.

ANWENDUNG DER BERUFSBERATUNG BEIM BROTBACKEN - SCHRITT FÜR SCHRITT

Voraussetzungen

- Ein Raum mit einem großen, sauberen Tisch
- Die Zeit sollte nicht zu knapp bemessen werden
- Schürzen und Geschirrtücher
- Backofen und Backblech

- Das Brotrezept sollte von der Berater*in zuvor getestet worden sein
- Alle benötigten Zutaten
- Andere Utensilien, z.B. Jobkarten

„Kochen kann gut für die Seele sein und Brotbacken ist eine so lohnende, therapeutische, handgreifliche Sache – Sie werden so stolz auf sich sein, wenn Sie es gebacken kriegen. Für ein einfaches Brotrezept wie dieses gibt es eine Million Variationsmöglichkeiten – große Brote, kleine Brote, in einer Form, auf einem Tablett, seien Sie kreativ. Außerdem gibt es eine Menge schöner Mehle, mit denen Sie experimentieren können – Vollkorn, Roggen, Dinkel oder eine Mischung aus verschiedenen Mehlen. Außerdem ist Brotbacken eine tolle Sache, die man mit den Kindern machen kann – sie werden es lieben.“
– Jamie Oliver

REZEPT FÜR EIN EINFACHES SELBSTGEBACKENES BROT⁹

Zutaten für Brot für eine Person

- 1/2 Päckchen Trockenhefe (3,5g)
- 1/2 kg kräftiges Brotmehl, plus extra zum Bestäuben
- 320 ml Wasser
- Salz
- Optional: Oliven, Käse, Pesto, Nüsse, Samen, Kräuter, usw.

Backanleitung

1. Gießen Sie etwas von dem Wasser in eine Tasse und vermischen Sie es mit der Hefe.
2. Schütten Sie den größten Teil des Mehls auf den sauberen Tisch, mischen Sie es mit dem Salz, der Hefe und nach und nach mit dem Wasser.
3. Formen Sie den Teig zu einer Kugel und geben Sie bei Bedarf mehr Mehl hinzu, damit der Teig nicht auf ihren Händen kleben bleibt.
4. Geben Sie den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche und bewegen, kneten, drücken und ziehen Sie ihn 5 Minuten lang bzw. solange bis Sie einen seidigen und elastischen Teig haben.
5. Formen Sie den Teig mit mehlbestäubten Händen zu einer groben Kugel, legen Sie ihn in eine Schüssel, bestäuben Sie die Oberseite und

decken Sie ihn mit einem sauberen, feuchten Geschirrtuch ab. Lassen Sie ihn etwa 30 Minuten gehen – am besten an einem warmen, zugfreien Ort.

6. Sobald der Teig bereit ist, schlagen Sie die Luft heraus, indem Sie ihn mit der Faust schlagen und dann 30 Sekunden lang kneten.
7. Sie können ihn nun nach Belieben formen oder aromatisieren – gefaltet, gefüllt, auf dem Blech gebacken, was auch immer – und ihn noch einmal etwa 30 Minuten bis zu einer Stunde gehen lassen, oder bis er sich in der Größe noch einmal verdoppelt hat.
8. Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.
9. Geben Sie den Brotteig vorsichtig in den Ofen. Backen Sie das Brot etwa 35 Minuten lang bzw. bis es schön goldbraun ist. Wenn Sie auf das Brot klopfen und es klingt hohl, ist das Brot fertig; wenn nicht, belassen Sie es noch etwas länger in den Ofen.
10. Legen Sie den Brotlaib nach dem Backen auf ein Kühlgestell und lassen Sie ihn abkühlen.

„Was nützt das ganze Wissen der Menschen, wenn sie nicht wissen, woher ihr Brot kommt?“
– Johann Heinrich Pestalozzi

ROLLEN VON BERATER*IN UND KLIENT*IN

Die Beratung beim Brotbacken ist sehr informell, daher sollten die Rollen zu Beginn der Aktivität genau festgelegt werden. Die Klient*innen sind „die Bäcker*innen“. Sie übernehmen den praktischen Teil des Brotbackprozesses. Die Berater*innen fungieren als Assistent*innen, sie bereiten die Zutaten vor, heizen den Ofen an, überwachen die Zeit usw., damit die Klient*innen entspannt sind und sich auf das Gespräch und das Brotbacken konzentrieren können. Die Berater*innen müssen sich während des Brotbackens in ihrer Rolle kompetent und sicher fühlen. Sie können ihre üblichen Gesprächstechniken anwenden. Es ist wichtig, dass der Backprozess erfolgreich ist, am Ende ein gelungenes Produkt, das selbstgebackene Brot steht. Während der Anwendung der Methode sollen sich die Klient*innen immer wohlfühlen. Zu den Aufgaben der Berater*in gehört außerdem die Dokumentation wichtiger Punkte. Diese sollte sie memorieren und sich zu dem, was die Klient*in sagt, Notizen machen.

Modifikationen

Die Methode ist offen für Weiterentwicklung. Jede Erprobung und Anwendung kann zu neuen Ideen für die Umsetzung und Änderungen führen. Peregrina hat sehr gute Erfahrungen mit der Kombination mit den MAIZ-Berufskarten gemacht.¹⁰ Dadurch konnten Berufsideen, die im Beratungsprozess angedacht wurden, weiter konkretisiert werden. Außerdem lässt sich so die Wartezeit, wenn das Brot im Ofen ist, sehr gut nutzen.

3 Etappen - 3 Fragen

„Der Prozess der Rückbesinnung auf ursprüngliche Prinzipien, die Arbeit mit einfachen Zutaten bieten uns die Möglichkeit, zu lernen und kreativ zu sein, und zwar auf eine Art und Weise, die sich nachhaltig positiv auf das Wohlbefinden auswirken kann.“
– Pauline Beaumont

In jeder der drei Hauptphasen der Brotherstellung – Sieben, Gestalten und Teilen – nehmen die Klient*innen verschiedene Rollen ein – die der Träumer*in, der Kritiker*in und schließlich der Realist*in. Nadezhda Savova verweist für diese Rollen auf die kreativen Teams von Walt Disney.¹¹ Die Berater*innen von Peregrina haben festgestellt, dass es sehr hilfreich ist, für jede Phase Fragen vorzubereiten. Der gesamte Prozess dauert mindestens zwei Stunden.

Phase 1: Sichtung/Sieben – Träumen

- Das Mehl wird von den Klient*innen auf den Tisch geschüttet. Sie können damit malen, damit spielen.
- Nach und nach werden das Wasser und die Hefe hinzugefügt und mit dem Mehl vermischt. Oliven, Käse, Pesto, Nüsse, Samen, Kräuter, usw. können hinzugefügt und deren mögliche metaphorische Bedeutungen als Zutat für das im Werden befindliche Brot bewusst hervorgehoben werden.
- Umso entspannter die Situation ist, desto besser. Das trägt dazu bei, dass sich die Klient*innen öffnen können und ihrer Phantasie freien Lauf lassen können. Nadezhda Savova nennt diese Art des Brainstormings „Ideen-Sichtung bzw. Ideen-Sieben“. („idea-sifting“)
- Die Berater*innen ermutigen die Klient*innen, für alles offen zu sein, sich nicht selbst zu beschränken und helfen bei den einzelnen Schritten des Brotbackprozesses, wo immer die Klient*innen Unterstützung wünschen, und versuchen, sich an die in dieser Phase von den Klient*innen geäußerten Träume zu erinnern oder ggfs. auch kurz zu notieren.

- Eine mögliche Frage wäre beispielsweise: Was sind Ihre Träume in Bezug auf Ihre berufliche Entwicklung? Denken Sie nicht zu bescheiden!

„Baker man is baking bread
You've got to cool down, take it easy
You've got to cool down, relax, take it easy
Slow down (slow down), relax (relax)“ – Laid Back

Phase 2: Gestalten/Formen – kritische Reflexion

- Nachdem die Teilnehmer*innen begonnen haben, das Mehl und das Wasser zu mischen, werden die Dinge buchstäblich „klebrig“, während die Ideen auch immer kritischer werden, da die Klient*innen in die Rolle der Kritiker*innen schlüpfen. Diese kritische Phase spiegelt die Probleme des Berufsorientierungsprozesses wider, die pragmatischen Grenzen der Möglichkeiten werden deutlich.
- Beim Kneten und Formen wird es ernst und entscheidend. Die Bäcker*innen fragen sich vielleicht: Passt der Teig? Was kann ich besser machen? Wenn der Teig fertig ist, sollten Entscheidungen getroffen werden.

„Das Kneten des Teigs ist wahrscheinlich die häufigste Fehlerquelle und Herausforderung für „Brotback-Anfänger“.“
– Food-Bloggerin Alexandra

- Mögliche Fragen: Wenn Sie jetzt kritisch über Ihre Träume nachdenken, was kommt Ihnen in den Sinn? Was könnte schwierig sein?
- Während der Teig ruht, können die Berater*innen den Klient*innen Feedback geben, sie können darüber sprechen, was bisher passiert ist. Die wichtigsten Erkenntnisse werden zusammengefasst und die Berater*innen notieren sie auf Flipcharts oder Notizblöcken.
- Nach der Ruhezeit, bevor der Teig in den Ofen kommt, können Symbole auf den Teig gezeichnet werden, wenn die Klient*innen dies wünschen. Dieses Bild/Symbol könnte das Logo eines zukünftigen Unternehmens, einer Initiative oder eines wichtigen Hobbys werden.

Phase 3: Teilen – realistische Pläne unterstützen

- Nachdem die Klient*innen ihren Brotteig in den Ofen geschoben haben, geht das Gespräch zwischen der Berater*in und der Klient*in weiter. Peregrina verwendet dafür Berufskarten, die von der österreichischen Migrantinnenorganisation MAIZ entwickelt wurden.¹² Die Berater*innen bitten die Klient*innen, aus etwa 60 Bildkarten, die verschiedene Berufe darstellen, etwa Karten auszuwählen,

die zu ihren Berufswünschen passen. Auf diese Weise können Karrierevorstellungen, die während des Backprozesses angedacht wurden, weiter konkretisiert werden.

- Es ist ein großer Moment, wenn das Brot gebacken ist und aus dem Ofen kommt. Man sollte es probieren und gemeinsam genießen. Die Klient*innen fühlen sich ermutigt, weil sie erfolgreich ein Produkt hergestellt haben. Außerdem entsteht durch das Teilen des Brotes eine Atmosphäre der gegenseitigen Unterstützung und Stärkung.
- Mögliche Fragen: Wie haben Sie es geschafft, die Probleme zu überwinden, die beim Brotbacken aufgetreten sind? Was und wer könnte Ihnen in Zukunft helfen?

„Das Teilen des gebackenen Brotes (...) schafft ein einzigartiges Gefühl von Trost, Unterstützung und Gemeinschaft und gibt den Menschen das nötige Selbstvertrauen und die Zuversicht, dass ein alternativer Weg möglich ist.“
– Nadezhda Savova

DOKUMENTATION UND EVALUATION

Die Dokumentation erfolgt normalerweise im Nachhinein. Methoden aus der ethnographischen Feldforschung können auch für Dokumentationen verwendet werden, die in informellen Umgebungen erstellt werden müssen.¹³

Bei der Anwendung einer neuen Methode ist es sehr wichtig, immer wieder zu prüfen, ob sie für die Klient*innen und auch für Sie als Berater*in geeignet ist. In bisherigen Erfahrungsberichten gab es sehr viel positives Feedback auf die neue Methode:

„Ich liebe das Kneten! Es gibt mir das Vertrauen, dass die Dinge in meinen Händen liegen. Und ich bin perfekt abgelenkt von der Tatsache, dass ich mich in einer Beratungssituation befinde, in der ich mich ein wenig gehemmt und unwohl fühlen würde.“
– Teilnehmerin eines Workshops bei Peregrina

„Ich hätte nie gedacht, dass diese Methode vergessene Berufswünsche von mir aufdecken und mich auch ermutigen würde, sie zu verwirklichen.“
– Teilnehmerin eines Workshops von Nadezhda Savova

„Aus fast nichts, nur Wasser und Mehl, das mir normalerweise durch die Finger rinnt, konnte ich etwas Großes schaffen: richtiges Brot! Was für eine großartige Metapher dafür, dass man seine Träume in die Realität umsetzen kann.“
– Teilnehmerin eines Peregrina-Workshops



Das Ergebnis einer Karriereberatung beim Brotbacken.
Foto: Sigrid Awart

Jump over the Walls (JOW) Biographisch-historische Methoden

WARUM IST DIESE METHODE EINEN VERSUCH WERT?

Es ist eine sehr nützliche Methode, um die eigene Fähigkeit zum Zuhören zu verbessern und einander besser kennenzulernen. Dank dieser Methode ist es möglich, neue Perspektiven zu gewinnen und Bewusstsein und Verständnis für größere Zusammenhänge zu vertiefen. Sie unterstützt auch die Wertschätzung der Vielfalt, indem sie interkulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufdeckt und die Zusammenhänge zwischen der Geschichte (bzw. umfassenderen sozialen und kulturellen Prozessen) und der individuellen Biografie reflektiert.

KONTEXT DER METHODE

In den letzten 15 Jahren hat eFKa biographisch-historische Workshops unter dem Namen Jump Over the Walls (JOW) durchgeführt. Das Herzstück eines jeden JOW-Workshops sind die biographisch-historischen Methoden. Sie kombinieren biografische Bildungsmethoden und die Instrumente der Oral History.

Die Basis des JOW-biografisch-historischen Workshops bildet ein pädagogisches Konzept, das Raum für biografische Geschichten bietet, die in der Lage sind, eine bestimmte historische Periode oder Ereignisse aus der Sicht von Frauen, die in dieser Zeit lebten, zu beleuchten und ihre Rolle/ihren Platz im historischen Kontext dieser Zeit zu verstehen. Gleichzeitig haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, durch Selbstreflexion zu lernen und auch von anderen die Anerkennung als Zeuginnen ihrer Geschichte zu erfahren.

Die Methoden der Oral History (mündlich überlieferte Geschichte) wurden entwickelt, um das Leben und die Kultur von Menschen kennenzulernen und zu dokumentieren, die keine schriftliche Geschichtsschreibung betreiben – sei es im Fall der Bauern¹, der Opfer des Totalitarismus² oder der Frauen³. Oral History ist eine Methode, um benachteiligten Menschen eine Stimme und einen Raum zu geben.

Mündliche Überlieferungsmethoden in Kombination mit biografischen Methoden ermöglichen den Zugang zu Frauen und ihren Erfahrungen und die Überwindung ihrer Marginalisierung. Gleichzeitig kann sie eine sehr effektive Methode sein, um Geschichte zu lernen. Der echte Kontakt mit realen Personen als Quelle des Wissens über die Vergangenheit hat eine enorme pädagogische Wirkung. Die interviewende Person erhält Informationen, denkt über ihre stereotypen Ansichten nach und kann ihre Einstellungen revidieren und ändern.

Die Workshops können auf verschiedene Gruppen und Situationen zugeschnitten werden, z.B.: Lernen über die jüngste Geschichte (history/herstory^E) Europas, Lernen über die Geschichte der Frauenbewegungen in verschiedenen Ländern Europas und der Welt, beispielsweise anlässlich des 100. Jahrestages der Einführung des Frauenwahlrechts in verschiedenen Ländern Europas, Lernen auf Polnisch, Englisch oder Deutsch, für national homogene oder multinationale Gruppen.

In jedem Fall trägt diese Methode dazu bei, ältere Menschen sichtbar zu machen und zu zeigen, welche wichtige Rolle sie für die Gesellschaft spielen und spielen könnten. Die JOW-Workshops fördern die Kommunikation zwischen den Generationen, die Integration und tragen dazu bei, dass sich ältere Menschen respektiert fühlen. Die gesamte JOW-Methode besteht aus mehreren Untermethoden und Aktivitäten, die im Folgenden beschrieben werden.

„Jedes Treffen war anders. Das Überraschendste war die Offenheit. Manchmal sprachen diese alten, schwachen, alten Frauen offen über solche Themen, die weder bei mir zu Hause noch in den Medien oder an den Universitäten gelehrt wurden. Nur manchmal kann man in Romanen darüber lesen. Aber Bücher sind nicht dasselbe, sie haben nicht denselben Ausdruck, sie haben keine zitternden Hände.“
– Agnieszka, Teilnehmerin bei einem generationsübergreifenden Projekt von eFKa

ORAL HISTORY

- Geschichte aus Büchern zu lernen ist etwas anderes als Geschichte von Menschen zu lernen, die Zeug*innen vergangener Ereignisse sind. In vielen Fällen können Bücher es nicht leisten, der Leser*in ein persönlich nachvollziehbares Bild der Vergangenheit zu vermitteln. Das gilt auch für die Geschichte der Frauen. Es gibt zu wenig Informationen

^E Der Begriff „Herstory“ bezeichnet die Geschichte aus einer weiblichen oder speziell feministischen Perspektive.



Kazimiera Ławrynowicz und Anna Długosz, Überlebende von Stalins ethnischen Säuberungen im Winter 1940 in der heutigen Westukraine (ehemaliges Ostpolen) und des Gulag, die nach dem Zweiten Weltkrieg zwangsumgesiedelt wurden (ehemaliges Ostpreußen, heute Westpolen). Teilnehmerinnen des Oral History-Projekts „Jugów. Erinnerung und Vergessen“. Foto: eFka Archiv

über Frauen in der Vergangenheit. Auch die Zeitgeschichte ist voller Fragezeichen.

- Die Methode der mündlichen Überlieferung ermöglicht es, einen anderen Zugang zur Geschichte zu verschaffen als die Geschichtsbücher. Gleichzeitig stärkt sie benachteiligte Gruppen (in diesem Fall ältere Frauen), indem sie ihnen Gehör und Sichtbarkeit verschafft.
- OH erfordert einen besonders sorgfältigen Umgang mit den Zeug*innen der Geschichte. Diese sind nicht nur Informationsträger*innen, sondern in erster Linie lebende Personen mit ihren Emotionen, möglichen Traumata, ihrer Würde, ihren unterschiedlichen Erwartungen und vor allem mit ihrem Bedürfnis, respektiert zu werden. Aus diesem Grund wird in der Oral History die Methode des narrativen Interviews verwendet, die zwei Aspekte hat: Zum einen ermöglicht sie es, Erkenntnisse über vergangene Ereignisse zu gewinnen und zum anderen hilft sie, die Ausgrenzung von Einzelpersonen und ganzen Gruppen zu überwinden.

BIOGRAPHISCHE METHODE

- Biographieorientierte Ansätze sind wirksame, integrative und erfahrungsbasierte pädagogische Instrumente, um sozial marginalisierte Personen oder Gruppen zu erreichen und in die Gesellschaft

zu integrieren. Diese Ansätze sind besonders nützlich in der Erwachsenenbildung. Jeder Mensch hat seine eigene Lebensgeschichte und jeder ist ein Experte, eine Expertin für seine/ihre Biografie. Außerdem ist fast jeder Mensch daran interessiert, etwas über die biografischen Geschichten anderer zu erfahren.

- Die Anwendung biografischer Ansätze in der Erwachsenenbildung ermöglicht es den Lernenden, über ihre eigenen Lebenserfahrungen und die anderer zu reflektieren, z.B. über verschiedene Bevölkerungsgruppen oder Kulturen, ihre Vergangenheit und Geschichte, das Lernen oder persönliche Werte.
- Biographisches Lernen und Lernen aus Biographien bieten darüber hinaus die Möglichkeit, Brücken zwischen verschiedenen Kulturen, Generationen oder Bevölkerungsgruppen zu bauen.

DIE PHASEN DES WORKSHOPS

Phase 1: Gegenseitiges Kennenlernen, Schaffung eines freundlichen und vertrauensvollen Raums und Einbeziehung der Teilnehmer*innen in das Thema des Workshops

Aktivitäten, die in dieser Phase enthalten sind:

1. Eine Vorstellungsrunde nach einem einheitlichen Schema wie beispielsweise „Mein Name ist ... und als mein Land der EU beitrug/als die Mauer in Berlin fiel/gebaut wurde, war ich ...“ oder „Mein Name ist ... und der Name bedeutet/leitet sich ab von/kommt aus...“.
2. Speziell zugeschnittene sozio-metrische Einheiten – Aufwärmübungen, bei denen sich die Teilnehmer*innen bewegen, miteinander kommunizieren und sich in einer bestimmten Reihenfolge organisieren, z.B. von der größten zur kleinsten Person, von der ältesten zur jüngsten, von der am weitesten entfernten zur nächstgelegenen Person in der Nähe des Ortes, an dem der Workshop stattfindet, u.v.m.)
3. Geschichte meines Namens, unten beschrieben

Die Aktivität „Geschichte meines Namens“

- Die Gruppe sitzt im Kreis. Jede Teilnehmerin, eine nach der anderen, nennt ihren Namen und erzählt, welche Geschichte mit der Namensgebung verbunden ist, warum also die Eltern diesen Namen gewählt haben.

- **Zielsetzung:** Nach der Präsentation kann die Moderator*in Folgefragen stellen, die das Nachdenken über die soziale und historische Bedeutung des Namens und die individuelle Art, ihn zu verwenden/zu tragen, unterstützen, z.B.:
 - „Gefällt Ihnen Ihr Name?“
 - „Wollten Sie ihn ändern?“
 - „Möchten Sie, dass wir Ihnen einen Namen geben?/Welche Version Ihres Namens möchten Sie hier verwenden?“
- Die Reflexion lässt die Teilnehmer*innen unmittelbar ein breiteres Geschichtsverständnis erfahren, das sich nicht auf die Geschichte berühmter Personen oder auf die Geschichte politischer Ereignisse beschränkt. Diese Übung zeigt die engsten Verbindungen zwischen der individuellen Biographie und der Geschichte größerer sozialer Gruppen, sowohl im engeren Sinne (Eltern, Familie) als auch im weiteren Sinne (Generationen, Volksgruppen, Nationen usw.).
- Die Übung ermöglicht es allen Teilnehmer*innen, einander auf sanfte und ansprechende Weise kennen zu lernen. Sie trägt dazu bei, eine sichere und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.
- Voraussetzungen: ein Raum, der groß genug für einen Stuhlkreis ist.
- Für wen ist diese Aktivität geeignet? Für eine Gruppe von Teilnehmer*innen verschiedener Nationalitäten, Altersgruppen, sexueller Orientierungen usw. Diese Übung funktioniert besonders gut in einer heterogenen Gruppe.

Phase 2: Persönlicher Zugang zum Hauptthema des Workshops, der sich mit einem historischen Prozess bzw. einer Periode beschäftigt (z.B. Sozialismus, Krieg, Transformation, Erweiterung der Europäischen Union usw.)

Aktivitäten, die in dieser Phase enthalten sind:

1. **Narratives Dreieck** – lernen, einander zuzuhören – miteinander zu sprechen und zuzuhören. Was unterstützt dabei, was ist störend.
2. Gedächtnisübungen (z.B. „Erzählen Sie mir von der Straße Ihrer Kindheit“, „Erzählen Sie mir von Ihrer Großmutter, erzählen Sie mir von dem Zimmer/der Wohnung/dem Haus Ihrer Kindheit, Ihrer ersten Auslandsreise“, usw.).
3. Biografie als Geschichte; z.B. fragen Sie „Wo waren Sie, als es (ein bestimmtes Ereignis) geschah?“. Verwenden Sie die unten beschriebene Aktivität Meine Essensbiografie).

Ablauf der Aktivität Narratives Dreieck

- Die Teilnehmer*innen werden gebeten, Gruppen von drei Personen zu bilden, um ihre Geschichten auszutauschen und über ihre Kompetenz beim Erzählen und Zuhören nachzudenken. Es gibt drei Positionen, die abwechselnd eingenommen werden:
 - **Teilnehmer*in A** erzählt 5 Minuten lang seine oder ihre Geschichte;
 - **Teilnehmer*in B** hört aufmerksam und aktiv zu, ohne zu unterbrechen oder zu kommentieren und unterstützt A auf nonverbale Weise. Wenn A zu früh fertig ist, unterstützt B A mit Bemerkungen, die sich auf die letzten Sätzen von A beziehen. B kann A einige zusätzliche Fragen stellen, sobald A seine 5-minütige Geschichte definitiv beendet hat.
 - **Wichtig:** Es dürfen keine Kommentare oder Beurteilungen abgegeben werden! B darf nicht seine eigenen Geschichten erzählen, unterbrechen oder die Themen von A ändern.
 - **Teilnehmer*in C** hört aufmerksam zu und achtet auf die Einhaltung der Regeln und der Zeit.
- Jeder Person stehen 10 Minuten zur Verfügung (Geschichtenerzählen und Fragen). Nach zehn Minuten werden die Rollen getauscht. Jede Person trägt die Verantwortung für das, was sie erzählen möchte.
- Alles kann, nichts muss erzählt werden. Die Erzählungen bleiben in der Gruppe und werden vertraulich behandelt.
- Wenn jede die Gelegenheit hatte, ihre Geschichte zu erzählen, stehen weitere 20 bis 30 Minuten zur Verfügung, um über die verschiedenen Erfahrungen zu reflektieren und z.B. einige Fragen zu diskutieren:
 - „Was mögen Sie am liebsten: Zuhören, Reden oder Beobachten? Warum?“
 - „Was hilft beim Reden/Zuhören?“
 - „Was ist störend?“
 - „Was haben Sie von den anderen erwartet?“
 - „Was erleichtert Ihnen das Sprechen/Hören?“
- Bei dieser Übung lernen Sie, was es bedeutet, eine persönliche, biografische Geschichte zu erzählen und aktiv zuzuhören. Drei Personen nehmen teil und jeder der Teilnehmer*innen ist jeweils einmal in der Rolle der Geschichte(n)-Erzähler*in, der Zuhörer*in und der Beobachter*in. Die Person, die die Rolle der „Interviewten“ einnimmt, erzählt der „Interviewerin“ eine biografische Geschichte. Die „Beobachterin“ verfolgt das Interview. Alle drei Rollen werden von jeder der drei Teilnehmer*innen der Übung nacheinander eingenommen. In der darauffolgenden Plenarrunde wird dann darüber gesprochen, wie

sie sich in jeder der Rollen gefühlt haben, was während der Interviews förderlich und was störend war und warum.

- Um ein gutes Interview zu führen, muss man eine gute Zuhörer*in sein. Fragen zu stellen, schränkt die Interviewpartner*in gewöhnlich ein, weshalb es besser ist, Fragen zu vermeiden. Wenn die Befragte nicht weiß, was sie als Nächstes erzählen soll, reicht es aus, ihren letzten Satz zu paraphrasieren und gleichzeitig nach einer ausführlicheren Geschichte zu fragen. Man kann auch nach den folgenden Ereignissen fragen. Unsere Fragen sollten offen sein, um die Befragte nicht zu beeinflussen.
- Diese Übung kann in vielen Situationen eingesetzt werden, da sie lehrt, wie man mit Menschen über die Unterschiede von Klasse, Nation, Alter usw. hinweg in Kontakt kommt.
- **Für wen ist diese Aktivität geeignet?** Für eine generationen-übergreifende Gruppe. Es werden sowohl junge als auch ältere Teilnehmer*innen benötigt, da sich die rhetorischen Traditionen über die Generationen hinweg verändern. Andererseits kann diese Aktivität auch für Teilnehmer*innen hilfreich sein, denen es schwer fällt, sich verbal auszudrücken (z.B. Migrant*innen, Behinderte)
- **Voraussetzungen:** Es können ein großer Raum oder mehrere Räume verwendet werden, damit sich die Gruppen nicht gegenseitig stören. Der Veranstaltungsort muss groß genug sein, um einen Kreis für den Plenarteil dieser Einheit bilden zu können.
- **Empfehlung:** Die Methode öffnet und aktiviert die Teilnehmer*innen in der Regel. Die Moderator*in muss beim Einhalten der Zeit behutsam vorgehen.

Ablauf der Aktivität „Meine Ernährungsbiografie“

- Die Teilnehmer*innen zeichnen eine Linie auf ein Papier, die ihr Leben von der Geburt bis heute repräsentiert. Auf dieser Linie markieren sie wichtige Daten von der Kindheit bis heute (z. B. Geburt, Schulbeginn, erste Arbeitsstelle usw.).
- In Einzelarbeit bearbeiten sie die folgenden Fragen und schreiben und/oder zeichnen unter und über die Linie:
 - „Was habe ich als Kind, Jugendliche oder Erwachsene gegessen?“
 - „Welche Mahlzeiten haben mich in meiner Kindheit besonders geprägt?“
 - „Was waren meine typischen Alltagsgerichte und was habe ich bei Feierlichkeiten gegessen?“
 - „Welche Gewohnheiten, Rituale und Normen gab es in meiner Familie im Zusammenhang mit dem Essen/den Mahlzeiten?“

- „Welche spielen für mich immer noch eine wichtige Rolle? Welche haben sich verändert?“
- „Was sind die Veränderungen bei den Lebensmitteln, die ich mochte/ nicht mochte?“
- „Was änderte sich an meiner Art zu essen?“
- „Inwieweit wird meine Art zu essen von mir/von anderen bestimmt?“
- „Habe ich selbst gekocht oder hat jemand für mich gekocht?“
- „Inwieweit werden meine Mahlzeiten von mir/von anderen bestimmt?“

- **Zeit:** 5–10 Minuten für die Einführung und Erläuterung der Übung, 20 Minuten für die individuelle Bearbeitung der vorgegebenen Fragen.
- Je nach Anzahl der Teilnehmer*innen sind verschiedene Arten der Präsentation der Ergebnisse möglich. Die Teilnehmer*innen können einander ihre Arbeiten zunächst in Dreiergruppen vorstellen und dann eine Zusammenfassung ihrer Diskussionen im Plenum geben. Oder sie präsentieren ihre individuellen Arbeiten allen anderen, indem sie zum Beispiel an den Wänden eine „Galerie“ ihrer Poster arrangieren.
- Ziel der Aktivität ist eine Reflexion über unsere individuellen Gewohnheiten und Essgewohnheiten und über die Umstände oder Ereignisse, die sie beeinflusst haben. Außerdem geht es darum, unsere „Lebensmittelbiografie“ zu verstehen, neue Perspektiven zu gewinnen und ein tieferes Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie und was wir essen oder nicht essen, die Wertschätzung der Vielfalt zu fördern, indem wir (interkulturelle) Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Zusammenhang mit dem Essen entdecken, zu verstehen, dass auch unsere Essgewohnheiten eine Geschichte haben und die Zusammenhänge zwischen Geschichte und individueller Biografie zu reflektieren.
- Es ist eine universelle Methode, die in internationalen und multikulturellen Umgebungen sehr gut funktioniert. Es ist eine recht einfache Übung, was die Anleitung, das Material und die benötigte Zeit angeht. Unser aller Biografien sind irgendwie mit Essen und Trinken und den damit zusammenhängenden Ritualen verbunden, unabhängig von unserer Nationalität, unserem Alter, unserer Bildung usw. Eines der größten Vorteile dieser Methode ist auch, dass sie einen sanften Ansatz bietet über das universelle wie alltägliche Thema Essen in (u.U. problematische und daher oft nicht schwierig anzusprechende) biografische Themen und in die historische Arbeit einzusteigen.
- **Für wen und wofür ist diese Aktivität geeignet?** Meine Lebensmittelbiografie kann in verschiedenen Bereichen der Erwachsenenbildung eingesetzt werden, z. B. in interkulturellen

Workshops, Seminaren (z. B. über das Familienleben), in generationsübergreifenden Kontexten (Arbeit mit jungen und älteren Menschen).

- **Voraussetzungen:** Flipchart, Papierbögen, Marker, Stifte in verschiedenen Farben
- Gruppengröße: bis zu 15 Teilnehmer
- **Die Gesamtdauer:** Etwa 60-90 Minuten (je nach Größe der Gruppe), einschließlich Einzelarbeit und Präsentation

Phase 3: Der Fluss der Zeit

In dieser Methode geht es um eine visuelle Darstellung der Kombination von individueller Biographie und Geschichte, das bedeutet auch die Darstellung der Verbindungen zwischen dem Persönlichen und dem Politischen, zwischen dem zutiefst Privaten und dem Allgemeinen und Gesellschaftlichen.

Ablauf der Aktivität

- Der Fluss der Zeit kann unterschiedlich definiert werden, z.B. als die Geschichte der Europäischen Union, die Geschichte der Frauenemanzipation, die politische und kulturelle Geschichte einer Gesellschaft, Stadt, Nation usw.
- Sie wird definiert, indem eine horizontale Linie an die Wand gezeichnet/ gehängt wird. Die Linie kann auch auf ein langes Stück Papier gezeichnet oder mit Klebeband an der Wand markiert werden. Die entsprechenden Jahreszahlen können auf das Band geschrieben werden. Die besonderen, ausgewählten Ereignisse sollten auf dem Band markiert werden. Das Band sollte drei bis fünf Meter lang sein. Einige Jahre werden durch Bilder oder schriftliche Informationen mit genauen Daten gekennzeichnet.
- Diese Übung setzt einen zuvor stattgefundenen Prozess der Erinnerungsarbeit an der individuellen Biographie jeder Teilnehmer*in voraus. Die Erinnerungsarbeit findet zu zweit oder in kleinen Gruppen statt. Die Beispiele für die Erinnerungsarbeit sind:
 - Wenn es im Fluss der Zeit um die Geschichte einer Organisation geht, sollte die frühere Erinnerungsarbeit zum Beispiel „Mein erster Kontakt mit dieser Organisation“ oder „Meine beste Erfahrung mit ihr“ sein.
 - Wenn es im Fluss der Zeit um die Geschichte der Frauenemanzipation geht, sollte es in der früheren Erinnerungsarbeit zum Beispiel um „Meine individuelle Erfolgsgeschichte: was ich in meinem Leben getan habe, was ich als meinen Erfolg verstehe“ gehen, vor allem, wenn ich Kommentare gehört habe wie „Das ist nichts für Frauen“,

„Als Frau sollte ich besser etwas anderes machen“ oder “Frauen sind dafür nicht gemacht“.

- Wenn es im Fluss der Zeit um die Geschichte der Europäischen Union geht, kann es in der früheren Erinnerungsarbeit zum Beispiel um „Meine erste Reise jenseits des Eisernen Vorhangs“, „Meine eigene Entdeckung des Ostens (bzw. Westens)“, „Wie war der Geschmack des Ostens (bzw. Westens) für mich“ gehen.
- Nach der individuellen Erinnerungsarbeit fügen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Markierungen dem allgemeinen Fluss der Zeit hinzu. Sie können verschiedene Darstellungsweisen wählen: entweder in Form von Bildern, Fotos, kurzen Texten oder auch nur ein einzelnes Wort, immer in Verbindung mit der Chronologie.
- **Empfehlung:** Die Pädagog*in/Moderator*in kann im Voraus einige Karten mit relevanten Namen oder Bildern vorbereiten. In diesem Fall können die Teilnehmer*innen eine Karte auswählen, den Inhalt erklären und sie schließlich auf der Zeitachse befestigen. Auch Stifte und Marker in verschiedenen Farben, alte bunte Zeitschriften und Klebeband können nützlich sein.

JOWs Workshop über die Überwindung des Eisernen Vorhangs in Europa.
Foto: Archiv von eFKa



- Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmern, über ihre eigene Biographie und deren Verbindungen zu den breiteren sozialen und kulturellen Prozessen nachzudenken.
- Diese Übung ist sehr komplex und erfordert vorherige Gedächtnisarbeit sowie eine anregende und vertrauensvolle Atmosphäre. Aus diesem Grund findet sie am Ende des Zyklus der biographisch-historischen Übungen statt.
- **Für wen ist diese Aktivität geeignet?** Für eine generationsübergreifende Gruppe. Es werden sowohl junge als auch ältere Teilnehmer*innen benötigt. Die Altersunterschiede bringen Dynamik in den Austausch der Inhalte. Vor allem die älteren Teilnehmer*innen sind gefragt, da sie mehr biografischen Reichtum gesammelt haben. Die Teilnehmer*innen werden vorher gebeten, Erinnerungsobjekte mitzubringen, z.B. Fotos.

VOR- UND NACHTEILE DIESER METHODE

Die gesamte Jump-over-the Wall-Methode ermöglicht es uns, soziale und kulturelle Zusammenhänge zu erkennen und die Isolation zu überwinden. Sie kann enorm viel zur Integration einer Gruppe beitragen. Die Teilnehmer*innen können voneinander lernen, was die Dinge aus den verschiedenen Kulturen bedeuten. Diese Methode ist auch hilfreich, um die Fähigkeit zu verbessern, auf die oft kaum oder gar nicht wahrnehmbare Stimme von Menschen aus Randgruppen zu hören.

Einer der **Nachteile** dieser Methode könnte das Risiko einer Retraumatisierung der Teilnehmerinnen sein, da die Frauen bei dieser Methode vor Fremden eventuell auf sehr belastende Erlebnisse in der Vergangenheit zu sprechen kommen könnten oder durch die Erzählungen von anderen an ihre eigenen diesbezüglichen traumatisierenden Erfahrungen erinnert werden. Das bringt die Teilnehmerinnen in eine verletzliche Lage. Daraus folgt, dass die Leiterin sehr gut geschult und auch sensibel für diese Situationen sein muss. Es empfiehlt sich, die Frauen darauf vorzubereiten, dass diese Methode bei ihnen starke Gefühle auslösen könnte. Außerdem benötigt sie viel Zeit und Raum.

„Die Frauen, die wir in Jugov besucht haben, haben mich sehr beeindruckt – ihre Schicksale, das, was sie erlebt haben, und vor allem, WIE sie darüber geredet haben! Sie waren ganz normale, einfache Menschen. Gleichzeitig erzählten sie von ihrer Lebenserfahrung und ihrer Weisheit“.
– Tatjana, Teilnehmerin an den generationenübergreifenden Projekten von eFKa



Die Büchermethode in Aktion. Statt eines harten Stuhls tut es auch eine Hängematte, eine Wiese oder die Couch.
Foto: Dagmar Matulíková

Büchermethode (Bibliotherapy)

Bei der Büchermethode (im englischen Original „bibliotherapy“ genannt) wird Literatur verwendet, um den Klient*innen Informationen, Unterstützung und Anleitung in Form von Büchern und Geschichten zu geben. Sie wird oft zur Unterstützung anderer Formen der Therapie eingesetzt.¹

Die Büchermethode kann dazu beitragen, Empathie, Einsicht, Gespräche und Selbstwachstum zu fördern. Sie kann der Klient*in helfen, ein tieferes Verständnis für die Sorgen zu erlangen, die sie überhaupt erst in die Beratung gebracht haben. Sie kann nützlich sein, um eine Vielzahl von Problemen wie Angst, Depression und existenzielle Sorgen sowie Rassismus, Sexismus und Altersdiskriminierung zu behandeln.

Studien haben gezeigt, dass die Büchermethode erfolgreich depressive Symptome bei Erwachsenen mit leichten Depressionen reduziert hat, denjenigen geholfen hat, die mit Essstörungen zu kämpfen hatten und Ängste und Stress bei College-Studenten reduziert hat, die an einer 10-wöchigen achtsamkeitsbasierten Büchermethode zur Stressreduzierung teilnahmen.²

„The more you read, the more things you will know.
The more you learn, the more places you'll go.“
Dr. Seuss

VOR- UND NACHTEILE DIESER METHODE

Die Vorteile der Büchermethode liegen darin, dass die Klient*in die Lektüre in ihrer eigenen Zeit durchführen kann, so dass sie mehr Zeit hat, über ihre Probleme nachzudenken, und dass weniger Druck besteht, gleich in der ersten Sitzung mit der Therapeut*in zu kommunizieren. Die Büchermethode kann der Klient*in helfen, ein tieferes Verständnis für die Probleme zu entwickeln, die sie dazu veranlasst haben, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Büchermethode trägt auch zur Verbesserung der Kommunikation bei und fördert tiefer gehende Gespräche und Verbindungen zwischen Teilnehmer*innen im Rahmen eines Gruppensettings.

Die Nachteile der Büchermethode sind, dass sie die Bereitschaft und die Fähigkeit der Klient*innen zum Lesen voraussetzt. Daher ist diese Methode

nicht für Menschen geeignet, die nicht gerne lesen oder eine begrenzte Aufmerksamkeitsspanne haben oder denen (konventionelles) Lesen aufgrund körperlicher Beeinträchtigung oder Bildungsbenachteiligung schwerfällt bis unmöglich ist. Die Büchermethode ist auch zeitaufwändig, da sie von den Klient*innen verlangt, in deren Freizeit außerhalb der Beratungssitzungen zu lesen. Sie ist also nicht für Menschen mit einem stressigen Lebensstil geeignet, die keine Zeit zum Lesen finden.

FÜR WEN IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Die Büchermethode ist für Menschen jeden Alters geeignet. Sie kann sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting durchgeführt werden.

Auch die Büchermethode kann je nach Zielgruppe an deren spezifische Bedürfnisse angepasst werden.

ABLAUF DER BÜCHERMETHODE - SCHRITT FÜR SCHRITT

Voraussetzungen

- Ein Raum, der als Treffpunkt für Berater*in und Klient*in dient;
- Geeignete Literatur und Bücher, die den Bedürfnissen der Klient*in entsprechen.

Methode

- Die Berater*in bespricht mit der Klient*in die aktuellen Probleme und Stressbereiche in deren Leben.
- Auf der Grundlage dieses Gesprächs schlägt die Berater*in ein Buch oder eine Geschichte vor, die die Klient*in lesen soll.
- Nachdem die Klient*in das Buch oder die Geschichte gelesen hat, besprechen Berater*in und Klient*in die Art und Weise, wie die Protagonist*in des Buches mit ihren Problemen umgegangen ist und die eventuelle Anwendbarkeit der Lösung oder der Lösungen im Buch auf die Situation der Klient*in.

Gruppenaktivitäten zur Stärkung Jugendlicher

Bei einer Gruppenaktivität arbeiten ein oder mehrere Berater*innen gleichzeitig mit einer Gruppe von Klient*innen. Die Gruppengröße kann von drei oder vier Personen bis hin zu acht bis 12 Personen reichen. Gruppenaktivitäten sind entweder offen für neue Teilnehmer, die jederzeit einsteigen können, oder geschlossen, wobei nur eine Kerngruppe von Mitgliedern jedes Mal teilnimmt.¹

Gruppenaktivitäten können zur Verbesserung der Symptome einer Vielzahl von Problematiken eingesetzt werden, darunter Depressionen, Panikstörungen und Phobien. Sie können das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der Teilnehmer*innen stärken, da die jungen Menschen ihre Stärken teilen und anderen in der Gruppe helfen. Der Austausch über ihre Gefühle mit einer Gruppe Gleichaltriger kann auch dazu beitragen, Schmerzen, Schuldgefühle oder Stress im Zusammenhang mit ihren Erfahrungen zu lindern. Da sich die Mitglieder der Gruppe in verschiedenen Stadien des Coaching-Prozesses befinden, kann die Gruppe denjenigen, die noch am Anfang stehen, Hoffnung geben, da sie sehen, wie andere, die schon lange an den Gruppenaktivitäten teilnehmen, mit der Situation zurechtkommen oder sich erholen. Die Berater*in kann auch sehen, wie die Klient*innen in sozialen Situationen mit anderen Menschen interagieren und sich verhalten, was ihr wertvolle Informationen für ihre Arbeit mit der Klient*in liefern kann.²

Gruppenaktivitäten sind eine kostengünstigere und sozialere Alternative zur Einzelarbeit. Sie ermöglichen es den Klient*innen, neue Verhaltensweisen in einer sicheren und unterstützenden Umgebung zu üben. Außerdem schaffen sie Vorbilder für diejenigen, die noch am Anfang des Prozesses stehen, da sie in der Gruppe andere sehen, die ihre Probleme erfolgreich bewältigen. Sie können den Klient*innen helfen, sich weniger allein zu fühlen, da die Teilnehmer*innen von der Gruppe ermutigt werden. Eine Gruppenaktivität zur Stärkung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen kann wertvolle Freundschaften fördern und ein Unterstützungsnetzwerk für diejenigen schaffen, die mit Problemen zu kämpfen haben.³

VOR- UND NACHTEILE DIESER METHODE

Die Vorteile von Gruppensitzungen liegen darin, dass sie den Teilnehmer*innen einen sicheren Raum bieten, in dem sie neue Verhaltensweisen in einer unterstützenden Umgebung ohne Angst vor Misserfolg üben können. Da die Gruppe für ein gemeinsames Ziel da ist, gewinnen die Mitglieder ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz in der Gruppe. Es kann den Menschen auch helfen, zu erkennen, dass sie mit dem, was sie durchmachen, nicht allein sind, da sie andere sehen, die ähnliche Erfahrungen und Probleme haben wie sie.

Der Nachteil von Gruppenaktivitäten ist, dass sie sich nicht für Menschen eignen, die schüchtern und ängstlich sind und sich nicht trauen, in einer großen Gruppe mit Fremden zu sprechen und Persönliches preiszugeben. Die Berater*in kann sich außerdem nicht auf die individuellen Probleme einer Person konzentrieren, so dass die Klient*innen nicht so viel Aufmerksamkeit und Ratschläge von den Berater*innen selbst erhalten wie bei einer individuellen Aktivität.

FÜR WEN IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Gruppensitzungen sind für Jugendliche und Erwachsene geeignet, die sich derzeit nicht in einer akuten Krise befinden. Befindet sich die Klient*in derzeit in einer solchen Krise, ist ein Einzelsetting besser geeignet als eine Gruppenaktivität.

ABLAUF DER AKTIVITÄTEN – SCHRITT FÜR SCHRITT

Anforderungen

- Ein Raum, in dem die Stühle in einem großen Kreis angeordnet sind, so dass die Klient*innen jedes Gruppenmitglied im Raum sehen können.

Methode

- Die Mitglieder der Gruppe stellen sich vor und erzählen, warum sie an der Gruppenaktivität teilnehmen.
- Die Mitglieder berichten über ihre Erfahrungen und Fortschritte seit dem letzten Treffen.
- Die Berater*in leitet die Gruppe so, wie sie es für richtig hält, entweder in einem freien Dialogstil oder nach einem bestimmten Plan, der auch beinhalten kann, dass die Klient*innen neue Fähigkeiten miteinander üben.



Während des Workshops „Kunst als Methode zur Stärkung“.
Foto: Cătălina Meiroșu

Kunst-Techniken zur Stärkung von Klientinnen

Kunsttechniken nutzen künstlerische Methoden und den kreativen Prozess, um psychische Probleme zu bearbeiten und die psychische Gesundheit zu verbessern. Sie nutzen die Kunst als Heilungsstrategie, um Menschen dabei zu helfen, sich selbst auszudrücken und persönliche Einsichten zu gewinnen, um neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Kunsttechniken basieren auf der Idee, dass kreativer Ausdruck die Problemlösung und das psychische Wohlbefinden fördern kann. Sie werden eingesetzt, um Menschen zu helfen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, Emotionen zu erforschen, ungelöste emotionale Konflikte anzusprechen, soziale Fähigkeiten zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu steigern.¹

Kunsttechniken können sein:

- Collage
- Ausmalen
- Kritzeln und Kritzeleien
- Zeichnen
- Fingermalen
- Malen
- Fotografie
- Bildhauerei
- Arbeiten mit Ton

Kunsttechniken sind eine Art der kreativen Tätigkeit. Andere Arten von Kreativitätstechniken sind:

- Tanzen
- Drama und Ausdruckstherapie
- Musik
- Schreiben

Kunsttechniken sind nützlich, weil sie zur Linderung einer Vielzahl psychischer Probleme wie Angst, Depression, emotionale Schwierigkeiten und posttraumatische Belastungsstörungen eingesetzt werden können. Die Fähigkeit, kreativ zu sein und sich durch Kunst auszudrücken, hat Klient*innen geholfen, die ein emotionales Trauma, körperliche Gewalt,

häuslichen Missbrauch und andere psychisch belastende Erfahrungen zu verarbeiten hatten.

Bestehende Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Kunsttechniken für eine Reihe von Menschen von Nutzen sind. In Studien mit Erwachsenen, die ein Trauma erlebt hatten, wurde beispielsweise festgestellt, dass Kunsttechniken Traumasymptome und Depressionen deutlich verringern. In einer anderen Studie wurde festgestellt, dass Kunsttechniken Patient*innen, die sich einer medizinischen Behandlung wegen Krebs unterziehen, helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern und eine Reihe von psychologischen Symptomen zu lindern. Allerdings sind diese Studien oft klein und daher nicht ausreichend aussagekräftig, sodass weitere Forschung erforderlich ist, um zu herauszufinden, wie und wann der Einsatz von Kunsttechniken am nützlichsten ist.²

VOR- UND NACHTEILE DIESER METHODE

Die Vorteile von Kunsttechniken liegen darin, dass jeder, unabhängig von seinen künstlerischen Fähigkeiten, diese anwenden und davon profitieren kann. Es hat sich auch gezeigt, dass sie das Stressniveau senken und sich positiv auf die geistige Gesundheit auswirken, unabhängig von künstlerischer Erfahrung oder Talent. Bei Kunsttechniken wie Zeichnen, Malen, Bildhauerei und Collage kann eine Vielzahl von Methoden und Techniken eingesetzt werden. Die Vielfalt der Methoden trägt dazu bei, dass den Klient*innen bei den Kunsttechniken nicht langweilig wird. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Klient*innen weniger Sprachbarrieren überwinden müssen (wenn es sich z.B. um multikulturelle Gruppen handelt), während sie an kreativen Aktivitäten teilnehmen.

Die Nachteile von Kunsttechniken bestehen darin, dass Erwachsene, die glauben, nicht kreativ oder künstlerisch zu sein, dem Prozess möglicherweise ablehnend oder skeptisch gegenüberstehen. Kunsttechniken sind auch nicht bei allen Arten von psychischen Problemen wirksam. So hat eine Metaanalyse ergeben, dass Kunsttherapie nicht zur Verringerung der positiven oder negativen Symptome von Schizophrenie beiträgt.³ Bei derart schwerwiegenden psychischen Erkrankungen ist ohnehin in erster Linie eine enge psychiatrische Versorgung notwendig

FÜR WEN IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Die Kunsttechniken sind für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig von ihren künstlerischen Fähigkeiten.

ANWENDUNG VON KUNSTMETHODEN - SCHRITT FÜR SCHRITT:

Voraussetzungen:

- Materialien wie Papier, Farbe, Malstifte, Leinwand, Wasser, Kamera;
- Ein ruhiger, sauberer Raum, in dem die Klient*innen die Materialien nutzen können, um ihre Kunst zu schaffen.

Methode

- Die Klient*in verwendet die verfügbaren Materialien, um ein Kunstwerk zu schaffen, das ihre Gedanken, Gefühle und Emotionen widerspiegelt.
- Die Berater*in bespricht die Bedeutung des Kunstwerks mit der Klient*in und erörtert alle Schlüsselbotschaften und Schlussfolgerungen.

Kompetenz-Kaleidoskop

Der Kurs wurde im Rahmen eines früheren Erasmus+ Projekts (2015-2018) konzipiert und entwickelt. Die vier NGOs Akropolis (CZ), Gender-Informationszentrum NORA (CZ), migrare – Zentrum für MigrantInnen (AT) und Miesto pod Slnkom (SK) waren daran beteiligt.

Der Kurs soll helfen, das Selbstvertrauen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Er lehrt die Teilnehmer*innen, zu erkennen, was sie können und welche Kompetenzen sie auf dem Arbeitsmarkt anbieten können. Die Kursteilnehmer*innen werden durch ein gesteigertes Bewusstsein für ihre Kompetenzen gestärkt, können sich und ihre Kompetenzen selbstbewusst darstellen und erhöhen damit ihre Chancen, eine faire Position auf dem Arbeitsmarkt zu finden. Der Kurs unterstützt bei beruflichen Neustarts, beim Übergang von Arbeitslosigkeit oder wirtschaftlicher Nichterwerbstätigkeit zur Beschäftigung in Anstellung oder Selbstständigkeit sowie beim Arbeitsplatzwechsel.

Hauptziele des Kurses:

- Eine neue Sichtweise auf sich selbst und die eigenen Kompetenzen entwickeln

- Zu erkennen, wie frühere Erfahrungen die eigenen Kompetenzen prägen
- Eigene (aktuelle) Kompetenzen zu identifizieren und zu präsentieren
- In der Lage zu sein, ein für den aktuellen Kontext relevantes Karriereziel zu setzen

Der Kurs umfasst 32 Stunden, aufgeteilt in acht Präsenz-Module sowie Hausarbeiten, die auf den Aktivitäten in den Modulen basieren. Die Hausaufgaben sind ein wichtiger Teil des Kurses, denn sie ermöglichen es den Teilnehmer*innen, ihren Lebensweg zu überdenken, die Art und Weise, wie sie sich selbst wahrnehmen, neu zu bewerten und neue Perspektiven zu gewinnen. Weitere Informationen über die Methode des Kompetenz-Kaleidoskops finden Sie unter: <https://www.gendernora.cz/mapovani-kompetenci-nora/>.

Dort steht auch ein komplettes Heft voller Aktivitäten zum Herunterladen bereit.

*Frauen während eines Vorstellungsgesprächs beim „Speed-Dating“, einer Aktivität des Kompetenz-Kaleidoskops.
Foto: Archiv von GIC NORA, 2018*



Erprobung ausgewählter Methoden

In den Jahren 2021 und 2022 hat ein Team der fünf Projektpartnerorganisationen die oben beschriebenen Methoden in Pilot-Sessions mit ihren Klient*innen und anderen Zielgruppen erprobt und getestet. Ziel war es, eventuelle Unzulänglichkeiten zu erkennen und andere Sozialarbeiter*innen, Berater*innen und andere im Bereich der Erwachsenenbildung tätige Personen, die diese Methoden anwenden möchten, auf eventuell auftretende Schwierigkeiten aufmerksam zu machen.

In diesem Kapitel stellen wir die wichtigsten Erkenntnisse vor, die wir beim Ausprobieren zu den einzelnen Methoden gewonnen haben, seien es positives Feedback, Empfehlungen oder negative Erfahrungen.

Das Theater der Unterdrückten

Pilotsession A) von GIC NORA

- Leider waren die obdachlosen Frauen nicht an dieser Methode interessiert. Ein Pilotprojekt mit dieser Zielgruppe konnte nicht stattfinden.
- Daher haben wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Gruppe von Jugendlichen aus einer der strukturschwachen Regionen in der Tschechischen Republik gerichtet. In dieser Gegend ist der Drogenkonsum (insbesondere Alkohol) besonders auch unter jungen Menschen stark verbreitet. Gleichzeitig sind die Jugendlichen von geschlechtsspezifischer Gewalt bedroht, sowohl zu Hause als auch im öffentlichen Raum. Die Arbeitslosenrate ist hoch.
- Wir beginnen mit einigen Aufwärmübungen (soziometrische Aktivitäten, Dirigent*in, Bewegung und Klang, usw.). Von Anfang an waren nur wenige Klient*innen zurückhaltend. Diese Aufwärmübungen dienten als Eisbrecher. Alle Aktivitäten waren freiwillig. Anfangs nahmen einige Personen nicht teil, aber nach und nach kamen sie dazu und am Ende arbeiteten alle mit. Die Aufwärmübungen haben also ihre Aufgabe gut erfüllt. Wir empfehlen auf jeden Fall, sie zu Beginn jedes Workshops einzubauen.
- Die Dauer des Kurses betrug 2 Stunden. Und das ist unserer Meinung nach die kürzest mögliche Zeit, in der die Methode des Theaters der Unterdrückten ausprobiert werden kann. Wir empfehlen, mehr Zeit zu veranschlagen.
- Das Thema, auf das wir uns konzentrierten, war Konfliktlösung. Es drehte sich um die Frage, wie man einen Konflikt lösen kann, ohne körperliche Gewalt anzuwenden. Die meisten der jungen Teilnehmer*innen glauben, dass es in Ordnung sei, sich gegenseitig zu schlagen oder zu stoßen. Mehrere von ihnen haben geschlechtsspezifische Gewalt oder toxische Männlichkeit erlebt (auch wenn sie es selbst nicht so benennen) und diese Mechanismen kopiert.
- Es war großartig, dieses schwierige Thema in einer sicheren und informellen Umgebung zu bearbeiten.
- **Feedback und Ergebnisse:**
 - Die Moderator*in muss mehr Erfahrungen sammeln, um sich in dieser Rolle sicherer zu fühlen.



Aufwärmaktivität „Phantasie-Objekt“ zur Vorbereitung auf die Methode Theater der Unterdrückten.
Foto: Gudrun Pürer



Auszählung der Stimmen
Foto: Dagmar Matulíková

- Die Gruppe, mit der wir das Theater der Unterdrückten erprobt haben, war zu groß (etwa 20 Klient*innen). Es empfiehlt sich also, einen Workshop zum Theater der Unterdrückten in einer kleineren Gruppe durchzuführen. In einer größeren Gruppe bleibt zu wenig Raum für jede Einzelne, ihre Meinung zu äußern oder sich selbst auszudrücken. Gleichzeitig besteht in einer größeren Gruppe, vor allem wenn Sie mit einer Gruppe von Teenagern arbeiten, die Gefahr, dass die Klient*innen nicht konzentriert und diszipliniert bleiben und sich untereinander unterhalten. Das ist sehr störend für die Arbeit.
- Es ist besser, bei der Abstimmung ein größeres Format von rotem und grünem Papier zu verwenden. Es ist für die Moderator*in des Workshops leichter zu erkennen und die Auszählung der Stimmen nimmt dann weniger Zeit in Anspruch.
- Ein Raum sollte groß genug sein, aber in einem zu großen Raum ist es schwieriger, die richtige Atmosphäre zu schaffen. Sie können aber nachhelfen, indem Sie zum Beispiel das Licht dimmen oder einige Dekorationen verwenden, damit sich die Klient*innen wohl fühlen.
- Der Freitagnachmittag ist kein idealer Zeitpunkt für diese Methode. Die meisten Klient*innen sind bereits auf andere Dinge konzentriert.

Pilotsession B) von Peregrina

- Das Thema, auf das wir uns konzentrierten, war die Stellensuche und das Überstehen eines Vorstellungsgesprächs.
- Zielsetzung: Empowerment, Stärkung des Selbstbewusstseins im Hinblick auf eine berufliche Karriere, ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch.
- 17 Teilnehmer*innen eines Deutschkurses auf B2-Niveau bei Peregrina, aus mehr als 10 verschiedenen Ländern (u.a. Türkei, Ukraine, Ägypten, Syrien, China und Kolumbien), mit unterschiedlichem Alter, Bildungshintergrund und bisheriger beruflicher Laufbahn. Alle befanden sich in prekären oder schwierigen Lebenssituationen (Arbeitssuche, finanzielle Probleme, familiäre Schwierigkeiten, Probleme mit dem Aufenthaltsstatus, psychischer Stress, Diskriminierung – z.B. wegen des Tragens von Kopftüchern usw.).
- Was die Zeit angeht, so standen uns 3 Stunden zur Verfügung, mehr wäre ratsam.
- Für die Übungen standen sowohl ein großer Seminarraum als auch der Innenhof/Garten zur Verfügung.
- Es wurden verschiedene Methoden des Erasmus+ Projekts angewendet und modifiziert. Wir begannen mit den Aufwärmübungen. Es machte

Spaß, ein interessantes Objekt wurde von allen Teilnehmer*innen auf ihre eigene pantomimische und kreative Weise interpretiert.

- Wir haben die Methode des Theaters der Unterdrückten mit Aktivitäten der Kompetenz-Kaleidoskop-Methode verbunden und das erwies sich als gute Entscheidung. Wir starteten mit der Aktivität „Speed-Dating“ für Vorstellungsgespräche. Die Teilnehmerinnen spielten ihr eigenes Vorstellungsgespräch mit einer Partnerin. Im ersten Durchgang spielten sie sich selbst in der Situation eines Vorstellungsgesprächs für einen Job, den sie im wirklichen Leben haben wollten, die Partnerin spielte die potenzielle Arbeitgeberin. Nach einem Rollentausch waren die Frauen, die sich gerade noch beworben hatten, selbst in der Rolle der Arbeitgeberin. So konnte sich jede Frau in die herausfordernde Situation eines Vorstellungsgesprächs hineinversetzen und sich selbst aus der Perspektive ihrer Gesprächspartnerin wahrnehmen.
- Danach erfolgte ein Austausch über die Erkenntnisse und Eindrücke, die die Speed-Dating-Übung mit sich gebracht hatte sowie über die Erfahrungen, die die Frauen in realen Vorstellungsgesprächen gemacht hatten, z.B. berichteten sie von Schwierigkeiten und Problemen wie z.B. rassistische und sexistische Arbeitgeber, hohen Stress aufgrund von Verständnisschwierigkeiten, weil der Arbeitgeber der Situation unangemessen im Dialekt spricht, heikle Fragen über Schwangerschaft, Geldprobleme oder lange Arbeitslosigkeit.
- Eines dieser Themen wurde dann von der ganzen Gruppe ausgewählt und entwickelt, um es darzustellen. Die Teilnehmerinnen wurden kurz in die Regeln des Theaters der Unterdrückten eingeführt und ermutigt, jederzeit von den „Schauspielerinnen“ zu übernehmen. Die Moderatorinnen begannen, den Konflikt nachzuspielen, um die Teilnehmerinnen zu ermuntern, es ihnen danach gleichzutun, da diese zunächst etwas zurückhaltend waren und zögerten. Aber dann fühlten sie sich ermutigt, die Gelegenheit zum Rollenspiel zu nutzen und das „Drehbuch“ nach ihren Vorstellungen zu ändern. Am Ende hatte tatsächlich jede die Chance gehabt, sowohl den Arbeitgeber als auch die Bewerberin zu spielen.
- **Feedback der Teilnehmerinnen**
 - Die Theatermethode reduziert die Angst, auch auf Deutsch einfach loszusprechen. Ich habe es sehr genossen.
 - Als ich die Rolle der Bewerberin spielte, war ich sehr nervös. Als Interviewerin fühlte ich mich besser.
 - Ich mochte die Befreiung und die Erweiterung der Grenzen meines Denkens.
 - Das größte Problem für mich ist Deutsch. Heute habe ich gelernt, was zu tun ist, wenn ich eine Frage nicht verstehe.

- Hätte ich den Workshop vor meinem letzten Vorstellungsgespräch absolviert, wäre ich dort viel selbstbewusster gewesen.
- Mehr Zeit erforderlich.
- Wunsch nach weiteren Tipps und Redemitteln für Situationen im Vorstellungsgespräch.

- **Erkenntnisse der Workshop-Leiterinnen**

- Unsere Befürchtungen, dass die Frauen nicht spielen wollen würden, waren unbegründet.
- Die Teilnehmerinnen schienen viel Spaß daran zu haben, aus ihrer Rolle als marginalisierte Frauen herauszutreten.
- Mehr Training und Erfahrung mit der Theatermethode nötig, um die Teilnehmerinnen selbstbewusster anleiten und den Ablauf souverän moderieren zu können.

Beratung im Gehen

Pilotsession A) von MyMamy/Transfer

- Die Methode Beratung im Gehen wurde in einer speziellen Situation der Berufsberatung für ukrainische Flüchtlingsfrauen eingesetzt. Die Gruppe aus vier Frauen und einem jungen Mann (der 17jährige Sohn einer der Klientinnen) lebt seit Anfang März 2022 in unserem Frauenhaus. Nach den ersten Wochen des Anpassungsprozesses begannen sie, über die Möglichkeit eines dauerhaften Einkommens nachzudenken und nach geeigneten Arbeitsmöglichkeiten zu suchen. Da alle von ihnen die einschneidende Erfahrung gemacht hatten, ihre Heimat wegen des Krieges verlassen zu müssen, haben wir entschieden, den Geflüchteten sowohl Beratungs- als auch Freizeitaktivitäten anzubieten. Und die Methode Beratung im Gehen schien uns besonders geeignet, also versuchten wir, sie mit dieser Zielgruppe einzusetzen.
- Flussufer erscheinen und als optimale Orte für diese Methode, da diese vor allem während der Arbeitszeiten ruhig genug sind, wenn die meisten Bewohner*innen der an einem Flussufer gelegenen Wohnblocks in der Arbeit sind. Man sollte schon im Vorhinein herausgefunden haben, wo man am Weg am besten rasten und sich unterhalten kann, ohne von einer großen Anzahl von Passant*innen gestört zu werden. Außerdem war bei dieser Gruppe durch die jüngsten Kriegs- und Fluchterfahrung nicht auszuschließen, dass es stressbedingt während der Beratungssituation zu Hyperventilation kommen könnte. Das Setting im Freien erschien uns daher auch in diesem Zusammenhang als förderlich.
- Papier und Stift wurden von uns nicht verwendet, da wir die Methode Beratung im Gehen für erste Überlegungen und Brainstorming von Ideen, was eine mögliche Richtung der beruflichen Interessen der Klient*innen sein könnte, angewandt haben. Nach dieser ersten Einheit hatte jede der Klient*innen ihre Sozialberater*in, mit der sie weitere gemeinsame praktische Schritte unternehmen würde.
- Zu den besprochenen **Themen** zählten: der Tagesablauf nach der Eingewöhnung im Frauenhaus, welche Art von Job sie suchen und wie sie ihre finanzielle Situation bewältigen können.
- In der Nähe einer historischen Baumallee hielten wir eine Abschlussrunde ab, wir setzten uns auf Bänke und fassten zusammen, zu welchen Schlussfolgerungen wir gekommen waren und wie wir in naher Zukunft zusammenarbeiten würden, um die Ziele zu erreichen.

• Feedback und Erkenntnisse:

- Die Methode war sehr nützlich, um emotionale Blockaden zu überwinden und die Aufmerksamkeit der Klient*innen weg von den traumatisierenden Ereignissen der jüngsten Vergangenheit hin auf sich selbst und die neue Umgebung zu lenken, um offen sein für neue Perspektiven. Die Hierarchie in der Beratungsbeziehung konnte bei der Beratung im Gehen aufgebrochen werden, die Klient*innen sprachen offen über ihre Ideen und schienen sich freier als in herkömmlichen Beratungssitzungen zu fühlen. Es sieht so aus, als ob diese innovative Methode der Beratung im Gehen dazu beigetragen hat, den Klient*innen das tiefere Verständnis für ihre neuen Situation zu ermöglichen und diese anzunehmen. Es hat sich als richtig herausgestellt, mit dieser Art von Gesprächen und Beratung erst einige Zeit nach der Flucht und der Ankunft in der Ostslowakei zu beginnen, da die Klient*innen zunächst etwas Ruhe brauchten, um nach und nach ein Gefühl der Sicherheit aufzubauen. Die Idee, die Beratung mit einer Art kurzer Besichtigungstour zu verbinden, wurde sehr positiv aufgenommen.
- Ein Problem war allerdings die Verständigung. Wir konnten zwar bis zu einem gewissen Grad mit Russisch und auch mit Englisch arbeiten, aber das Gehen und der Versuch, in einer Kombination von Fremdsprachen zu verstehen und zu kommunizieren, war ziemlich anstrengend.
- Ein weitere Schwierigkeit war, dass wir nicht unterwegs dokumentieren konnten, so dass es für die Berater*in wichtig war, sich alle wichtigen Informationen zu merken und nicht zu vergessen, jede einzelne Sozialarbeiter*in, die mit den Klient*innen dann arbeiten würde, über die besprochenen Ergebnisse zu informieren.

Pilot-Session B) von eFKa

- **Die Teilnehmerinnen** waren zwei Frauen, eine von ihnen war über 75 Jahre alt, die zweite war eine übergewichtige Migrantin.
- **Die** besprochenen **Themen** waren Lebensgeschichten, denn diese Frauen haben nur wenig Gelegenheit, jemanden persönlich zu treffen und über sich und ihre Situation zu sprechen. Auch zukünftige Möglichkeiten und Interessen wurden besprochen.
- **Feedback und Erkenntnisse:**
 - Dieser Spaziergang war genau das, was die ältere Person in den Zeiten der Pandemie brauchte. Für eine Person, die lange Zeit in vier Wänden eingeschlossen war, waren das Draußensein, der Kontakt mit der Natur und andere Erfahrungen sehr unterstützend.

- Während der COVID-19-Pandemie, also in Zeiten von Selbstisolation und Einschränkungen, war die Beratung im Gehen eine ideale Möglichkeit, die Klientinnen zu treffen und das Ansteckungsrisiko hintanzuhalten.
- Für die Klientinnen bedeutete ein längerer Spaziergang Anstrengung. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, unterwegs Bänke einzuplanen und kurze Pausen zu machen. Die übergewichtige Klientin wurde recht schnell müde und wir mussten häufig anhalten.
- Im Fall der Klientin mit Migrationshintergrund musste die Route in der Nähe ihrer Wohnung und ihrer üblichen Bushaltestelle liegen. Die Frau war neu in der Stadt und fühlte sich nicht wohl dabei, sich weit von der Gegend zu entfernen, die sie kennengelernt hatte.
- Es gab viele Emotionen in dem Gespräch und es war besser, sich zu bewegen, als still zu sitzen.
- Der Nachteil ist, dass bei dieser Methode das Sprechen entscheidend ist, so dass Menschen mit unterschiedlichen Muttersprachen auf Sprachbarrieren stoßen können. Bei der Kommunikation mit der Migrantin traten beiderseitig Missverständnisse auf. In einem solchen Fall könnte die Einführung einer künstlerischen Technik eine gute Idee sein, um die Kommunikation zu erleichtern.

Pilot-Session C) von GIC NORA

- Die Klientinnen, mit denen wir die Methode Beratung im Gehen getestet haben, waren Frauen, die geschlechtsspezifische Gewalt erfahren haben. Einige von ihnen hatten auch eine leichte körperliche Behinderung (sehbehindert). Die Methode wurde daher individuell auf die Bedürfnisse der Klientinnen zugeschnitten, z.B. die Möglichkeit, sich auf eine Bank zu setzen, gegeben.
- Die Inhalte der Beratung bestanden einerseits aus grundlegender Sozialberatung (Leistungen, Dienste verschiedener Institutionen und Organisationen) sowie Familien- und Beziehungsthemen.
- **Feedback und Erkenntnisse**
 - Im Vergleich zu einer traditionellen Bürositzung hat die Beratung unterwegs einige Nachteile: Im Büro ist es einfacher, die Arbeit zu strukturieren, die Berater*in hat mehr Kontrolle über die Zeit – die Uhr hängt direkt hinter der Klient*in an der Wand, so dass die Beraterin ein diskreteres Zeitmanagement handhaben kann, während unterwegs ein Blick auf Smartphone oder Armbanduhr schon als störend empfunden werden könnte. Im Büro kann die Berater*in mehr gedruckte Informationen oder Kontakte direkt bei der Konsultation aushändigen (vom Computer ausdrucken, auf vorhandenes Infomaterial zurückgreifen usw.). Die Berater*in

fühlt sich u.U. im Büro wohler. Falls es ein Problem gibt, sind die Kollegen in der Regel im nächsten Büro und man kann sie bei eigenen Unklarheiten meist schnell kurz um Rat oder die Hilfe bei der Beschaffung von Informationen fragen oder um Unterstützung bei schwierigen Klient*innen bitten. Andererseits fühlt sich die Klient*in im Büro in einer fremden Umgebung eventuell unsicher, als „untergeordnet“ und nicht als gleichberechtigte Partner*in. Das Ambiente in einer Beratungsinstitution kann u.U. an eine Arztpraxis o.ä. erinnern: Das Warten im Flur auf Stühlen, die Aktenschranke usw. können die Erwartung verstärken, sich in einer Form von Arzt-Patienten-Situation zu befinden.

- Bei der Beratung-im-Gehen-Methode kann die Klient*in in einem gewissen Rahmen wählen, wo das Treffen stattfindet und so die Umstände an ihre Bedürfnisse anpassen (Art und Ort des Spaziergangs). Die Klient*in kann also generell eine aktivere Rolle einnehmen.
- Es ist einfacher, einen ersten „Small Talk“ zu führen und eine entspanntere Atmosphäre zu schaffen (z.B. aktuelle Reaktionen auf den Ort und was in der Gegend passiert, wie blühende Blumen, eine Baustelle, das Aussehen des Ortes).
- Für mich als Sozialarbeiterin ist es eine größere Herausforderung, weil ich mich allein auf die Klient*in, sondern auch auf die Umgebung konzentrieren muss. Ich muss mich also so gut wie möglich auf das Gespräch konzentrieren (aktives Zuhören, das Gespräch lenken, mich an das erinnern, was die Klient*in mir erzählt) und gleichzeitig ständig den Weg im Auge behalten. Es ist also tatsächlich notwendig, wie schon in der Beschreibung der Methode empfohlen wurde, dass die Berater*in auf die Route gut vorbereitet ist.
- Beratungs-Situationen, in denen diese Methode nicht geeignet ist, sind zum Beispiel, wenn eine geschlossene Umgebung benötigt wird, wenn die Klient*in sehr emotional ist (weint oder wütend ist) und sie einen sicheren Raum braucht oder wenn auch nur ein Teil eines Gesprächs von Personen in der Nähe mitgehört werden könnte und auch, wenn etwas gedruckt werden muss und Sachinformationen in gedruckter Form vermittelt werden sollen.
- Die Unvorhersehbarkeit des Wetters empfinden wir ebenfalls als problematisch, weil es passieren kann, dass ein Termin sehr kurzfristig abgesagt werden muss.
- Längeres Gehen ist nicht für jede Person geeignet.
- Man muss sehr erfahren und sicher als Berater*in sein, da man im „Außendienst“ nicht auf Unterstützung durch Kolleg*innen zurückgreifen kann.

- Anhand von gedruckten Bildern, Gemälden und Animationen sowie einer vierspaltigen Seite (siehe unten ein Beispiel) wurden die Teilnehmerinnen aufgefordert, die Bilder auszuwählen, die in jeden Rahmen passen, so dass sie zusammengenommen ihre persönlichen Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Hindernisse auf dem Weg zu ihren beruflichen Zielen beschreiben.
- Am Ende erhielt jede ein Moodboard mit Bildern, die sie zusammen mit den anderen Teilnehmern präsentieren konnte. Das Board zeigte ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten sowie das, was sie tun möchten und was sie daran hindert, das auch zu verwirklichen.

Zwei Beispiele für Moodboards, die von den Teilnehmer*innen erstellt wurden (rumänische Version - siehe die Vorlage auf Deutsch unten) Foto: Cătălina Meiroșu



- **Feedback der Teilnehmerinnen:**

- „Das war etwas Neues für mich, ich habe noch nie an einer so interaktiven Aktivität teilgenommen.“
- „Ich denke, diese Erfahrung wird mir langfristig helfen. Durch die Teilnahme an den Gruppenaktivitäten habe ich neue Dinge über die anderen Mädchen und die Probleme, mit denen sie konfrontiert sind, erfahren.“
- „Für uns ist es viel schwieriger, solche Dinge zu tun. Ich möchte einen Job haben, damit ich über die Runden komme. Diese Spiele helfen mir in diesem Sinne. Mir hat die Aktivität gefallen, bei der ich mich damit auseinandersetzen musste, WER ICH JETZT BIN und WAS ICH ERREICHEN MÖCHTE. Ich werde öfter über solche Unterschiede nachdenken. Ich hoffe, das wird mir helfen.“

WO ICH JETZT BIN	WAS ICH IN ZUKUNFT TUN MÖCHTE
WAS SIND DIE HINDERNISSE	WAS BRAUCHE ICH, UM EINE ERFOLGREICHE KARRIERE ZU MACHEN?

Kompetenz-Kaleidoskop

Pilot-Session A) von CRPE

- Bei den Teilnehmerinnen handelte es sich um 12 Frauen im Alter von 16 bis 29 Jahren, die alle aus vulnerablen Gruppen (entweder NEETs oder aus Roma-Gemeinschaften) aus einer ländlichen Gemeinde am Stadtrand von Bukarest stammten und von denen einige einen Schulabschluss (in der Regel eine Berufsschule) hatten.
- Die Aktivität bestand aus einer Auswahl von Aktivitäten zur Identifizierung der Kompetenzen, zu früheren Erfahrungen und dem Unterstützungsnetzwerk jeder Teilnehmerin. Sie begann mit einer Art „Mein Netzwerk“-Aktivität, bei der die Teilnehmerinnen die wichtigen Personen identifizierten, aus denen sich ihre Unterstützungsgruppe zusammensetzt: Familie, andere Verwandte, Freund*innen, Lehrer*innen, Arbeitgeber*innen (falls vorhanden) usw. Die einzelnen Personen wurden nun innerhalb des Gesamtnetzwerkes positioniert, sodass sichtbar und erkennbar wurde, welche Personen als Unterstützer*innen eine große Rolle spielen (können) bis hin zu jenen, die den geringsten Beitrag leisten.
- Außerdem führten wir eine Art „Rollenspiel“ durch, bei dem die Teilnehmerinnen in zwei Kategorien eingeteilt wurden: Arbeitgeber*in und junge Frau, die an einem Vorstellungsgespräch mit der Arbeitgeber*in für eine Stelle in einem bestimmten Bereich teilnahm. (Maniküre und Friseurin, Fabrikarbeiterin, Verkäuferin, Babysitterin, Sachbearbeiterin). Die Frauen testeten und trainierten also ihre Fähigkeiten, sich in einem Vorstellungsgespräch auszudrücken, Fragen zu stellen und zu beantworten und sich in die Lage der Arbeitgeber*in zu versetzen, um so mehr Sicherheit für derartige zukünftige Gesprächssituationen zu erarbeiten, in denen es darum geht, einen Arbeits- oder Praktikumsplatz zu erhalten.
- **Ergebnisse und Erkenntnisse:**
 - Ergänzend dazu arbeiteten wir mit einer Reihe von Karten/ Papierblättern um berufliche und persönliche Erfahrungen (positive, negative, Erfahrungen), persönliche Vorzüge und Bedürfnisse, um einen Arbeitsplatz/Praktikumsplatz zu erhalten.
 - Vor der eigentlichen Aktivität ist es gut, den Teilnehmern Tipps und Tricks zu geben.

Quellen

WARUM IST DIE ENTWICKLUNG NEUER METHODEN NOTWENDIG?

1. *Treaty of Rome (EEC)*. EUR-Lex. Access to European Union Law [online]. 2017. [Accessed 4 March 2023]. Available from: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM:xy0023>
2. *Ageing Europe – statistics on pensions, income and expenditure*. Eurostat [online]. 2020. [Accessed 4 March 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_pensions_income_and_expenditure
3. Ibid.
4. *Living conditions in Europe – poverty and social exclusion*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 4 March 2023]. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Living_conditions_in_Europe_-_poverty_and_social_exclusion
5. Otčenášová, Z. *COVID-19 ako dokonalá burka pre partnerské násilie páchané na ženách*. Inštitút pre výskum práce a rodiny [online]. 2021. [Accessed 1 March 2023]. Available from: <https://ivpr.gov.sk/covid-19-ako-dokonalá-burka-pre-partnerské-násilie-pachané-na-ženách-zuzana-ocenasova-2021/>
6. Otčenášová, Z. *Analýza policajných a justičných dát v prípadoch policajného a domáceho násillia za rok 2020*. Inštitút pre výskum práce a rodiny [online]. 2021. [Accessed 1 March 2023]. Available from: <https://ivpr.gov.sk/analýza-policajnych-a-justicnych-dat-v-prípadoch-policajneho-a-domaceho-nasillia-za-rok-2020-zuzana-ocenasova-2020/>
7. Otčenášová, Z. *Analýza policajných a justičných dát v prípadoch partnerského a domáceho násillia za rok 2021*. Inštitút pre výskum práce a rodiny [online]. 2022. [Accessed 1 March 2023]. Available from: <https://ivpr.gov.sk/analýza-policajnych-a-justicnych-dat-v-prípadoch-partnerskeho-a-domaceho-nasillia-za-rok-2021-zuzana-ocenasova-2022/>
8. *Migrant integration statistics – at risk of poverty and social exclusion*. Eurostat [online]. 2022. [Accessed 1 March 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion
9. *Migrant integration statistics – at risk of poverty and social exclusion*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 1 March 2023]. Available from: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion)

[php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion)

10. European Union Agency for Fundamental Rights. *Equality in the EU 20 years on from the initial implementation of the equality directives*. [online] 2021. doi:10.2811/275515. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2021-opinion-equality-directives-01-2021_en.pdf
11. *Gender statistics*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Gender_statistics

DIE NGOs HINTER DEM PROJEKT

CRPE - RUMÄNISCHES ZENTRUM FÜR EUROPAPOLITIK (RUMÄNIEN)

1. Population and Housing census, 2021 – provisional results, p. 11. National Institute of Statistics [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://insse.ro/cms/en/content/population-and-housing-census-2021-provisional-results>
2. Council of Europe. *Romania*. European Commission [online]. 2022. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/roma-eu/roma-equality-inclusion-and-participation-eu-country/romania_en#facts-and-figures.
3. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 32. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf
4. Ibid. p. 14.
5. Ibid. p. 62.
6. Ibid. p. 21.
7. *Percepția asupra Romilor în Timpul pandemiei de Covid-19*. IRES [online]. 2020. [Accessed 14 February 2023]. Available from: <https://ires.ro/articol/403/percep-ia-asupra-romilor-in-timpul-pandemiei-de-covid-19>
8. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 65. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf

9. Ibid. p. 38.
10. Ibid. p. 59.
11. *Fundamental rights report*. FRA: European Agency for Fundamental rights [online]. p. 116. 10 June 2021. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <https://fra.europa.eu/en/publication/2021/fundamental-rights-report-2021>
12. Romanian Parliament. *Law no. 2 from the 4th of January regarding some measures to prevent and combat anti-Gypsyism*. Portal Legislativ [online]. 2021. [Accessed 17 February 2023]. Available from: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliuDocument/235923>
13. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 43. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf
14. Ibid. p. 44.
15. Ibid. p. 45.
16. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf
17. Ibid. p. 46.
18. Ibid. p. 67.
19. *SFC2021*. The Ministry of Investments and European projects [online]. 2021. [Accessed 1 May 2023]. Available from: <https://mfe.gov.ro/wp-content/uploads/2022/12/5a5473623a985f-032438b450a36c0395.pdf>
20. *DECISION for approving the Romanian Government's Strategy for the inclusion of Romanian citizens belonging to the Roma minority for the period 2022–2027*. The Government of Romania [online]. 2022. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <http://www.anr.gov.ro/images/2022/Monitorul-Oficial-Partea-I-nr-450Bis.pdf>
21. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 65. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf

22. Ibid. p. 67.

Weiterführende Literatur

- FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Survey on Minorities and Discrimination in EU (2016)*. [online]. 2016. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/survey-data-explorer-second-eu-minorities-discrimination-survey?locale=EN&dataSource=EU-MIDIS&media=png&width=740&topic=1.+Discrimination&question=pw_dis12overall10&subset=AllSubset&country=RO&superSubset=06--Roma&plot=inCountry&M2V=inCountry
- *Advancing the education of Roma in Romania Report*. Roma Education Fund, 2012. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.romae-educationfund.org/wp-content/uploads/2019/05/ref_ca_2011_ro_english_screen_singlepages.pdf
- *Statistics on young people neither in employment nor in education or training*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 4 May 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training
- Ratcliffe, R. *Roma women: they need an education*. Guardian [online]. 2012. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/nov/12/roma-women-they-need-education>
- FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Analysis of FRA Roma survey results by gender*. [online]. 2013. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/193477/20130917ATT71422EN-original.pdf>
- Alexe, A. *Romania's emigrant population is the fifth largest in the world and growing, OECD report finds*. Business Review [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://business-review.eu/news/romania-emigrant-population-is-the-fifth-largest-in-the-world-and-growing-oecd-report-finds-203223>

FUNDACJA KOBIECA (POLEN)

1. *A look at the lives of the elderly in the EU today*. Eurostat. [online]. 2017. [Accessed 16 January 2023]. Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/elderly/index.html>
2. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. *World population prospects 2019: highlights*. Population Division. [online]. 2019. [Accessed 17 January 2023]. Available from:

https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf

3. *Population on 1 January by age group and sex*. Eurostat. [online]. 2023. [Accessed 17 January 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_pjangroup/default/table?lang=en
4. *Ageing Europe – statistics on population developments*. Eurostat. [online]. 2020. [Accessed 17 January 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments
5. Ibid.
6. Dolan, Josephine, Estella Tincknell. *Representing older women in the media: The key issues*. [online]. 2013. [Accessed 17 January 2023]. Available from: <https://uwe-repository.worktribe.com/output/934574/representing-older-women-in-the-media-the-key-issues>
7. Xu, Wenqian. (2021). *Ageism in the Media: Online Representations of Older People*. Linköping University Electronic Press. [online]. 2021. doi: 10.3384/diss.diva-175019. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/351049244_Ageism_in_the_Media_Online_Representations_of_Older_People
8. Szator-Jaworska, B., B. Rysz-Kowalczyk, and B. Imiołczyk. *Sytuacja Osób Starszych w Polsce – Wyzwania i Rekomendacje*. Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych. Warsaw, Poland. [online]. 2020. ISBN 978-83-65029-49-2. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-wyzwania-i-rekomendacje-raport-komisji-ekspertow>
9. Kanios, Anna. „W stronę integracji czy wykluczenia społecznego–poglądy pracowników socjalnych na temat.” *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J–Paedagogia–Psychologia*. 29 (1) 2016. p. 115–126. . [online]. doi: <http://dx.doi.org/10.17951/j.2016.29.1.115>. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <https://journals.umcs.pl/j/article/view/2848>
10. Kubecka, Aleksandra, Martyna Wanda Koziarzemska, and Justyna Nowotniak. „Oblicza ubóstwa kobiet w Polsce.” *Kobieta i Biznes*. 1–4, 2019. p.10–20 [online]. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/KGS/publikacje/Documents/Oblicza_ubostwa_kobiet_w_Polsce.pdf
11. Szator-Jaworska, B., B. Rysz-Kowalczyk, and B. Imiołczyk. *Sytuacja Osób Starszych w Polsce – Wyzwania i Rekomendacje*. Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych. Warsaw, Poland. [online]. 2020.

ISBN 978-83-65029-49-2. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Sytuacja-osob-starszych-w-Polsce.pdf>

12. *Abuse of older people*. WHO. [online]. 2022. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://www.who.int/health-topics/abuse-of-older-people#tab=tab_1
13. *Violence and abuse against older person*. UN: United Nations [online]. 2021. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/ie-older-persons/violence-and-abuse-against-older-persons>

Weiterführende Literatur

- MRIPS: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. *Informacja o Sytuacji Osób Starszych w Polsce za Rok 2019*. [online]. 2020. [Accessed 15 January 2023]. Available from: <https://www.gov.pl/web/rodzina/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-rok-2019>

GENDEROVÉ INFORMAČNÉ CENTRUM NORA (TSCHHECHISCHE REPUBLIK)

1. *Kolik žije v ČR bezdomovců? Výzkumný ústav práce a sociálních věcí představil závěry rozsáhlého průzkumu*. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.mpsv.cz/documents/20142/511219/17_10_2019+TZ++VUPS+scitani+bezdomovcu.pdf/53094fde-dde1-33da-bdef-6f2660e23450
2. FEANTSA. *Fourth overview of housing exclusion in Europe*. [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.feantsa.org/download/ohceu_2019_eng_web5120646087993915253.pdf
3. Janíková, Z. *Presný počet bezdomovcov na Slovensku nie je známy. Pomoc pre nich stojí milióny*. Zregiony.sk [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://regiony.zoznam.sk/presny-pocet-bezdomovcov-na-slovensku-nie-je-znamy-pomoc-pre-nich-vsak-stoji-miliony/>
4. FEANTSA. *Fourth overview of housing exclusion in Europe* [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.feantsa.org/download/ohceu_2019_eng_web5120646087993915253.pdf
5. *Global Homelessness Statistics*. Homeless World Cup Foundation [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://homelessworldcup.org/homelessness-statistics/>

6. *Homeless Population*. OECD Affordable Housing Database [online]. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.oecd.org/els/family/Hc3-1-Homeless-population.pdf>
7. Paraschiv, M. *Urban characteristics and homelessness in Bucharest*. Urbanism. Arhitectură. Construcții, Vol. 4, no. 2. [online]. January 2013. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/257935876_Urban_characteristics_and_homelessness_in_Bucharest
8. Hetmáňková, R. *Zpátky ze dna: Zaostřeno na ženy*. Praha: Jako doma, o.s. [online]. 2013. [Accessed 5 May 2023]. Available from: http://jakodoma.org/wp-content/uploads/2014/04/zprava_final.pdf
9. Ibid.
10. Marek, J.; A. Strnad; L. Hotovcová. *Bezdomovectví: v kontextu ambulantních sociálních služeb*. Praha: Portál, 2012. Pp. 107-110. ISBN 978-80-262-0090-1.

PEREGRINA - BILDUNGS-, BERATUNGS- UND THERAPIEZENTRUM FÜR IMMIGRANTINNEN (ÖSTERREICH)

1. Unabhängige Statistiken für faktenbasierte Entscheidungen. Statistik Austria [online]. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.statistik.at/>
2. Heath, A.; L. Richards. *How do Europeans differ in their attitudes to immigration?: Findings from the European Social Survey 2002/03 - 2016/17*. OECD Social, Employment and Migration Working Papers, No. 222. 2019. DOI <https://doi.org/10.1787/1815199X>.
3. Unabhängige Statistiken für faktenbasierte Entscheidungen. Statistik Austria [online]. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.statistik.at/>
4. Unabhängige Statistiken für faktenbasierte Entscheidungen. Statistik Austria [online]. [Accessed 5 May 2023]. Available from: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/gender-statistik
5. Freedom of movement in the EU. Citizens Information [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.citizeninformation.ie/en/government_in_ireland/european_government/european_union/freedom_of_movement_in_the_eu.html
6. *Tätigkeitsbericht*. Wien: Peregrina – Bildungs- und Therapiezentrum für

- Immigrantinnen, 2021. [online]. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.peregrina.at/wp-content/uploads/2023/03/Peregrina_Taetigkeitsbericht-2021.pdf
7. Frauen: Zahlen, Daten und Fakten zu Migration & Integration. MIGRATION & INTEGRATION IN ÖSTERREICH [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/monitor/OEIF_StatBro_Frauen_RZ_WEB.pdf
8. Ibid.
9. Ibid.
10. Gender pay gap in the EU down to 13.0%. Eurostat [online]. 2022. [Accessed 1 March 2023]. Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20220307-2>

Weiterführende Literatur

- Ongan, G. *Phantasma Migrantin*. In: Forum für feministische Gangarten, No. 37, 2001, pp. 24–25.

TRANSFER SLOVENSKO AND MYMAMY (SLOWAKEI)

1. Bodnárová, B., J. Filadelfiová, B. Holubová. *Reprezentatívny výskum výskytu a skúseností žien s násilím páchanom na ženách (VAW) na Slovensku*. Inštitút pre výskum práce a rodiny (Institute of Labour and Family) [online]. 2008. [Accessed 1 March 2023]. Available from: [https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2008/Holubova/Reprezentativny_vyskum_vyskytu_a_skusenosti_zien_s_nasilim_pachanom_na_zenach_\(2008\).pdf](https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2008/Holubova/Reprezentativny_vyskum_vyskytu_a_skusenosti_zien_s_nasilim_pachanom_na_zenach_(2008).pdf)
2. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Violence against women: an EU-wide survey. Main results report* [online]. 2014. [Accessed 1 March 2023]. Available from: <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

DAS POTENZIAL VULNERABLER ZIELGRUPPEN

1. Alexe, A. *Romania's emigrant population is the fifth largest in the world and growing, OECD report finds*. Business Review [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://business-review.eu/news/romanas-emigrant-population-is-the-fifth-largest-in-the-world-and-growing-oecd-report-finds-203223>

INNOVATIVE TRAININGS – UND BERATUNGSMETHODEN

THEATER DER UNTERDRÜCKTEN

1. Valenta, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.
2. Ibid.
3. Müller, O. (eds.). *Terapie ve speciální pedagogice: Teorie a metodika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-1075-3.
4. You can find more examples of warm up activities in these videos:
Great Drama Warmup Games! *YouTube.com* [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=Yj-6pxVYNODo> and AT&TPAC @Home | Drama Therapy Exercises with Teaching Artist Emily Faith. *YouTube.com* [online]. 2021. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=dsKq2xxgMqI>
5. Müller, O. (eds.). *Terapie ve speciální pedagogice: Teorie a metodika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-1075-3.

Weiterführende Literatur

- Krišová, D., L. Polánková (eds.). *Toward Gender-sensitive Education: A handbook for teacher trainers*. Brno, Budapest, Vídeň: Towards Gender Sensitive Education. 2020. [Accessed 5 May 2023]. Available on: <https://gendersensed.eu/wp-content/uploads/2020/08/A-Handbook-for-Teacher-Trainers.pdf> (Chapter „Themes and Activities“, pp. 14–131).
- The Theatre of the Oppressed: Forum for social change. *YouTube.com* [online]. 2018. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=qTA1b4rITXI>
- An Example of Forum Theatre. *YouTube.com* [online]. 2010. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=NbYx01re-ec>
- Forum theatre performance | Shannon Ivey and STATE of Reality | TEDxColumbiaSC. *YouTube.com* [online]. 2015. [Accessed 5 May 2023]. Available on: <https://www.youtube.com/watch?v=vcLcXxJVDU>
- Hopkins, C.; Ch. Muscato. *Theater of the Oppressed: Definition, History & Characteristics*. *Study.com* [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available on: <https://study.com/academy/lesson/theatre-of-the-oppressed-definition-history-characteristics.html>

BERATUNG IM GEHEN – NEUE WEGE IN DER BERUFSFINDUNG

1. Woolf, V. *Street Haunting*. San Francisco: British Library, 1930.
2. e.g. Beaucherin, J.; J. Manns. *Walking talking therapy*. *Mental health today*, Vol. 3, pp. 34–35, 2008. PMID: 18446946.
or La Torre, M. A. *Walking: An important Therapeutic Tool*. *Perspectives in Psychiatric Care*, Vol. 40, No. 3, pp. 120–122, 2004. doi: [10.1111/j.1744-6163.2004.tb00006.x](https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2004.tb00006.x)
3. Kaczor, M. *Beratung im Gehen – Ausgewählte Ergebnisse aus einer Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung*. pp. 207–229. In: Hollstein-Brinkmann, H.; M. Knab. *Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung von Beratung in offenen Settings*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. ISBN 9783658034191.
Linamayer, H. *Wurden Sie schon geh/coacht*. Saarbrücken: Akademiker Verlag, 2015.
4. Awart, S. *Coaching im Gehen: Neue Wege der Berufsorientierung für Migrantinnen*. *Methodenkonzept*. Vienna: Peregrina, 2016.
5. Kaczor, M. *Beratung im Gehen – Ausgewählte Ergebnisse aus einer Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung*. pp. 207–229. In: Hollstein-Brinkmann, H.; M. Knab. *Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung von Beratung in offenen Settings*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. ISBN 9783658034191.
6. Ibid.
7. *Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen*. Wien: Bundesforste und Naturfreunde, 2015. Available from: <https://www.greencare.at/publikation/naturerleben-und-gesundheit-eine-studie-zur-auswirkung-von-natur-auf-das-menschliche-wohlbefinden-unter-besonderer-beruecksichtigung-von-waldlebensraeumen/>
8. Linamayer, H. *Wurden Sie schon geh/coacht*. Saarbrücken: Akademiker Verlag, 2015.
9. Kaczor, M. *Beratung im Gehen – Ausgewählte Ergebnisse aus einer Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung*. pp. 207–229. In: Hollstein-Brinkmann, H.; M. Knab. *Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung von Beratung in offenen Settings*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. ISBN 9783658034191.
10. Kühnapfel, S. *Mobile Bildungsberatung. Ein Handlungsleitfaden für die Praxis*. Lernnetz Berlin-Brandenburg. Berlin: Karin Kramer Verlag, 2008.

Weiterführende Literatur

- Doucette, P. A. Walk and Talk. An intervention for behaviourally challenged Youth. *Adolescence*, Vol. 39, No. 154, pp 373–388, 2004. PMID: 15563045

BERUFSBERATUNG BEIM BROTBACKEN

1. Savova-Grigorova, N. *3S Career Guidance*. Bread Houses Network [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.breadhouses-network.org/our-programs/3s-career-guidance/>
2. Savova-Grigorova, N. *Welcome to the home of world's tastiest game!* Bread Houses Network [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.breadhousesnetwork.org/>
3. Building the Evidence Base – Face-to-Face Beratung: Methoden und Wirkung. Euro Guidance Österreich [online]. 2013. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://erasmusplus.at/fileadmin/Dokumente/bildung.erasmusplus.at/Policy_Support/Euroguidance/Produkte/fachtagung2013.pdf
4. Reinhardt, N. *Warum plötzlich alle daheim Brot backen*. DerStandard [online]. 2020. [Accessed 5 May 2023]. Available from: www.derstandard.at/story/2000117372614/warum-ploetzlich-alle-daheim-brot-backen
5. Brot-Zeit Und Lebens-Zeit. Brot und Leben [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: www.brot-und-leben.at/ and Kruste & Krume: We love bread [online]. 2018. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://krusteundkrume.at/>
6. Savova-Grigorova, N. *3S Career Guidance*. Bread Houses Network [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.breadhouses-network.org/our-programs/3s-career-guidance/>
7. Savova-Grigorova, N. *Welcome to the home of world's tastiest game!* Bread Houses Network [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.breadhousesnetwork.org/>
8. Reinhardt, N. *Warum plötzlich alle daheim Brot backen*. DerStandard [online]. 2020. [Accessed 5 May 2023]. Available from: www.derstandard.at/story/2000117372614/warum-ploetzlich-alle-daheim-brot-backen
9. Easy homemade bread. Jamie Oliver [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: www.jamieoliver.com/recipes/bread-recipes/easy-homemade-bread
10. *MAIZ Berufsbilder: Konstruktion und Dekonstruktion*. FAMME [online]. [Accessed 5 May

2023]. Available from: <https://www.famme.at/projekte/maiz-berufe-bildern>

11. Savova-Grigorova, N. *3S Career Guidance*. Bread Houses Network [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.breadhouses-network.org/our-programs/3s-career-guidance/>
12. *MAIZ Berufsbilder: Konstruktion und Dekonstruktion*. FAMME [online]. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.famme.at/projekte/maiz-berufe-bildern>
13. Nadig, M. *Die verborgene Kultur der Frau: Ethnopschoanalytische Gespräche mit Bäuerinnen in Mexiko*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag; Originalausg edition, 1986. ISBN 3596422728.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Doncheva, Y. "Bread baking and social sustainability. 'We knead in order to bond closer together'". The University of Edinburgh, 2016. Master Thesis. Sustainable development with Social anthropology, School of Social and Political Science, College of Humanities and Social Science.
- Encheva, L. "Social Innovation via Revitalization of Traditional Culture – Bread Houses Network Case Study". The University of the Arts London, 2020. Course work. Arts and Cultural Enterprise Management Program.
- Kayser, É. *The Larousse Book of Bread: Recipes to Make at Home*. Phaidon Press, 2015. ISBN 0714868876.
- Robertson, Ch.; J. Latham. *Bread Book: Ideas and Innovations from the Future of Grain, Flour, and Fermentation [A Cookbook]*. New York: TEN SPEED PRESS, 2021. ISBN 0399578846.
- Savova, N. „Bread and Home: Global Cultural Politics in the Tangible Places of Intangible Heritage". Princeton University, 2013. Doctorate Dissertation Thesis. Cultural Anthropology Department.
- Johnson, L. *The science behind why everyone is suddenly baking bread*. The Globe and Mail [online]. 2020. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.theglobeandmail.com/life/food-and-wine/article-the-science-behind-why-everyone-is-suddenly-baking-bread/>
- Wessely, N. „Brot backen ist Therapie" Pressreader [online]. 2021. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.pressreader.com/austria/der-standard/20210205/282183653735198>

JUMP OVER THE WALLS (JOW) – BIOGRAPHISCH-HISTORISCHE METHODEN

1. Thomas, W. I.; F. Znaniecki. *The Polish peasant in Europe and America: A classic work in immigration history*. Illinois: University of Illinois Press, 1996. ISBN 0252064844.
2. In the Czech Republic: Post Bellum. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.postbellum.cz/>
In Poland: Fundacja Ośrodek KARTA. 2018. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://karta.org.pl/>
3. Global Feminisms Project [online]. 2016. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://sites.lsa.umich.edu/globalfeminisms/>

Weiterführende Literatur

- Baacke, D.; T. Schultze et al. *Aus Geschichten lernen. Zur Einübung pädagogischen Verstehens*. Beltz Juventa, 1993. ISBN 3779910101.
- Dausien, B. *Biographie und Geschlecht. Zur biographischen Konstruktion sozialer Wirklichkeit in Frauenlebensgeschichten*. Bremen: Donat, 1996. ISBN 3-924444-97-8.
- Gluck, S. B.; D. Patai. *Women's Words: The Feminist Practice of Oral History*. New York: Routledge, 1991. ISBN 9780429235597.
- Formenti, L. (ed.). *The Dianoia Project Handbook*. Leonardo da Vinci, 2004.
- Ong, W. J. *Orality and Literacy*. New York: Routledge, 1982. ISBN 0-203-43988-0. Available from: https://monoskop.org/images/d/db/Ong_Walter_J_Orality_and_Literacy_2nd_ed.pdf
- Sommer, B. W.; M. K. Quinlan. *The Oral History Manual*. AltaMira Press, 2009. ISBN 0759101019.
- Jugow Pamiec i zapomnienie. *You Tube*. com [online]. 2020. [Accessed 5 May 2023]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=tQQSnX_ZLm&t=110s

BÜCHERMETHODE (BIBLIOTHERAPY)

1. Lindberg, S. *What Is Bibliotherapy?* Very Well Mind [online]. 2021. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.verywellmind.com/what-is-bibliotherapy-4687157>
2. *Bibliotherapy*. Psychology Today [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/bibliotherapy>

Weiterführende Literatur

- Gualano, M.R.; F. Bert, M. Martorana et al. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, Vol. 58, pp. 49–58, 2017. doi: [10.1016/j.cpr.2017.09.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006)
- Montgomery, P.; K. Maunders. The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, Vol. 55, pp. 37–47, 2015. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.05.010>
- Hazlett-Stevens, H.; Y. Oren. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: A preliminary randomised controlled trial: MBSR bibliotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 73, No. 6, pp. 626–637, 2016. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.22370>

GRUPPENAKTIVITÄTEN ZUR STÄRKUNG JUGENDLICHER

1. Cherry, K. *What Is Group Therapy?* Very Well Mind [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.verywellmind.com/what-is-group-therapy-2795760>
2. Nicholls, K. *Group Therapy*. Counselling Directory [online]. 2023. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.counselling-directory.org.uk/group-therapy.html#whatcangrouphelpwith>
3. Johnson, B. *Psychotherapy: Understanding group therapy*. American Psychological Association [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/group-therapy>

Weiterführende Literatur

- McDermt, W.; I.W. Miller; R.A. Brown. The efficacy of group psychotherapy for depression: A meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 8, No. 1, pp. 98–116, 2001. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.8.1.98>
- Castillo, D.T.; J. C'de Baca; C. Qualls; M.A. Bornoalova. Group exposure therapy treatment for post-traumatic stress disorder in female veterans. *Military Medicine*, Vol. 177, No. 12, pp. 1486–1491, 2012. doi: <https://doi.org/10.7205/milmed-d-12-00186>
- Lo Coco, G.; F. Melchiori; V. Oieni et al. Group treatment for substance use disorder in adults: A systematic review and meta-analysis of randomised-controlled trials. *Journal of Substance Abuse*

Treatment, Vol. 99, pp. 104–116, 2019. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2019.01.016>

- Kanas, N. Group therapy for patients with chronic trauma-related stress disorders. *International Journal of Group Psychotherapy*, Vol. 55, No. 1, pp. 161–165, 2005. doi: <https://doi.org/10.1521/ijgp.55.1.161.56551>

KUNST ALS METHODE

1. Cherry, K. *What Is Art Therapy?* Very Well Mind [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>
2. *Art Therapy*. Good Therapy [online]. 2016. [Accessed 5 May 2023]. Available from: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>
3. Regev, D.; L. Cohen-Yatziv. Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—what progress has been made? *Frontiers Psychology*, Vol. 9, 2018. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>

Weiterführende Literatur

- Ching-Teng, Y.; Y. Ya-Ping; C. Yu-Chia. Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care*, Vol. 58, No. 3, pp. 324–338, 2019. doi: <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1564108>



Über uns



KATEŘINA HODICKÁ, M.A.
Abschluss in Internationalen Beziehungen (Karlsuniversität in Prag) und Master in Wirtschaft und englischer Sprache und Literatur (Masaryk-Universität in Brunn). Führt seit 2009 Gender Audits durch und nimmt an Bildungsaktivitäten für Erwachsene teil. Zuletzt war sie im Außenministerium der Tschechischen Republik tätig.



GUDRUN PÜRRE, M.A.
Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Politikwissenschaft und Geschichte sowie Slawistik (Universität Wien). Trainerin für Deutsch als Zweit- und Fremdsprache sowie Basisbildung, seit 2013 bei Peregrina in der Grundbildung für Migrantinnen tätig. Derzeit arbeitet sie als Beraterin und Betreuerin für Kriegsvertriebene aus der Ukraine.



CATALINA MEIROSU, M.A.
Forscherin, Rumänisches Zentrum für Europapolitik (CRPE). Mehr als 6 Jahre Erfahrung in europäischen und regionalen Projekten in den Bereichen Jugend, Aktivismus, bürgerschaftliches Engagement und Sozialpolitik. Derzeit promoviert sie im Bereich Kommunikation und konzentriert sich dabei auf die Verbindung zwischen Wahlkampagnen und der Entwicklung der öffentlichen Debatten über Migration in Italien.



PHDR. JURAJ DÚBRAVA, CSC.
Er studierte Wirtschaftswissenschaften an der Comenius Universität in Bratislava, arbeitete als Hochschullehrer und Forscher und gründete 1994 das Bildungs- und Beratungsunternehmen TRANSFER Slovensko. Er hat ein britisches Managementtrainer-Zertifikat und ein Diplom der Thames Valley University London in Training, Lernen und Entwicklung. Er ist Managementtrainer und hat in den letzten 20 Jahren mehr als 20 internationale Projekte geleitet, die sich mit Manager*innen, Lehrer*innen, marginalisierten Gruppen, Behinderten, Roma-Frauen, Migrant*innen, wissenschaftlicher Bildung usw. befassten.



SŁAWOMIRA WALCZEWSKA, PH.D.
Feministische Aktivistin, Forscherin, Essayistin, Übersetzerin und Herausgeberin. Studierte Philosophie an der Jagiellonen-Universität in Krakau und an der Postgraduiertenschule für Sozialforschung in Warschau. Ihr Interessengebiet ist die feministische Kulturkritik sowie die Geschichte der Frauen und der Frauenemanzipation. Derzeit ist sie Co-Präsidentin der Frauenstiftung eFKa in Krakau und aktiv in deren Projekten zu weiblicher Kunst, ukrainischen Migrant*innen und der Rettung des Planeten.



ALEKSANDRA MISIŃSKA, M.A.
Studium der Angewandten Linguistik und Übersetzungswissenschaften an der Heriot-Watt University in Edinburgh (Großbritannien) und Abschluss eines Postgraduiertenprogramms in Projektmanagement an der IFFE Business School in A Coruna (Spanien). Sie unterrichtete Englisch als Fremdsprache, arbeitete mit verschiedenen multikulturellen und generationenübergreifenden Gruppen und beteiligte sich an Bildungsprojekten zur zweisprachigen Erziehung an staatlichen spanischen Schulen.



TEREZA SEJKOVÁ, M.A.
Filmstudium sowie Studium der Sonderpädagogik mit der Spezialisierung für frühkindliche Entwicklung in Warschau, Polen. Arbeit für verschiedene soziale und kommunale Projekte mit NGOs in der Slowakei. Gründung von BRUT.TO, einem Grafikdesignstudio mit einem spezialisierten Kreativteam. Studiert derzeit Social Design, Arts as Urban Innovation an der Universität für angewandte Kunst in Wien, Österreich.



APOLÓNIA SEJKOVÁ, M.A.
Studierte Erwachsenenbildung mit Spezialisierung auf Sozialfürsorge an der Universität Prešov (damals P.J. Šafárik) und absolvierte das ACCESS-Programm für Soziologie, Anthropologie und Europastudien an der Universität Amsterdam sowie das Special Preparatory Program für die Umsetzung der EU-Strukturfonds und das German Marshall Fellowship for future leaders of Europe in den USA. Sie ist Gründerin und Leiterin der NGO MyMamy, einer der führenden slowakischen Organisationen, die sich mit geschlechtsspezifischer Gewalt befasst und sich auf Beratung und den Betrieb eines Frauenhauses konzentriert.



DAGMAR MATULÍKOVÁ, M.A.
Studium der Medienwissenschaften und des Journalismus (Masaryk-Universität in Brunn) und der Gender Studies (Karls-Universität in Prag). Derzeit arbeitet sie im Gender-Informationszentrum Nora als Gender-Expertin und Trainerin.



SIGRID AWART, PH.D., M.A., M.S.
Studium der Psychologie und Kulturanthropologie, Ausbildung zur Berufsberaterin (Universität Wien), Forschungsaufenthalte in Papua-Neuguinea, Senegal und Südafrika; seit 2000 Beraterin, Trainerin und Projektentwicklerin bei Peregrina; Arbeitsschwerpunkte: Transkulturalität, Empowerment von Frauen und Klimaschutzbildung



TAMARA JAČISKO NASRI, M.A.
Studium der Soziologie und Religionswissenschaften (Masaryk-Universität in Brunn). Derzeit arbeitet sie im Gender-Informationszentrum Nora als Gender-Expertin und Trainerin.

Wir möchten uns bei allen Frauen bedanken, insbesondere bei Lisa Dallinger, die das Handbuch konzipiert hat, sowie (in keiner bestimmten Reihenfolge) bei Veronika Brailko, Kathrin Brock, Katharina Echsel, Georgia Sever, Gülgün Stoiber, Michaela Weghaupt, den Teilnehmerinnen der Deutschkurse B2 (2021) und B2 (2022) bei PEREGRINA.

Wir möchten uns auch bei allen anderen Teilnehmerinnen aus der Tschechischen Republik, der Slowakei, Polen, Rumänien und Österreich bedanken, die uns erlaubt haben, die Methoden mit ihnen zu testen. Ein großes Dankeschön an Petra Dražanská, die uns in die Methode des Theaters der Unterdrückten eingeführt hat.

Nicht zuletzt danken wir der Europäischen Kommission, die im Rahmen von Erasmus+ die Erstellung des vorliegenden Handbuchs und das gesamte Projekt ermöglicht hat.

Das Handbuch richtet sich in erster Linie an Berufsberater*innen, Sozialarbeiter*innen und Pädagog*innen, die mit verschiedenen Gruppen von sozial benachteiligten Frauen zu tun haben und an alle, die sich für das Thema interessieren. Das Handbuch ist bewusst sehr praktisch gehalten. Es stellt mehrere konkrete Methoden und Techniken vor, die in der Arbeit mit sozial Benachteiligten eingesetzt werden können. Alle diese Methoden und Techniken dienen dazu, sozial benachteiligte Menschen, in unserem Fall mehrfach diskriminierte Frauen, zu stärken.