

## Beratung und Begleitung, Selbstbestimmung und Selbsthilfe für geflüchtete Frauen und Mädchen (Stand 06.04.2016)

Das Angebot der hier aufgeführten Frauenorganisationen reicht von psychosozialer Beratung und Schutz für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen, über Fortbildungen für ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter\*innen in der Arbeit mit Geflüchteten bis hin zu Treffpunkten für Sprache und Kultur sowie speziellen Angeboten für junge Mädchen.



## agisra e. V.

agisra e.V. ist eine autonome, feministische und antirassistische Informations- und Beratungsstelle, die sich für die Menschenrechte und Interessen von Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen einsetzt. Das Team von agisra e.V. besteht von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die meist selbst Migrationshintergrund haben. Unsere psychosoziale Beratung, Therapie und Begleitung hat lösungs- und ressourcenorientierte, feministische, migrationsspezifische, antirassistische und transkulturelle Ansätze. Die psychosoziale Beratung wird auf mehreren Sprachen angeboten, auch mit Einbeziehung der Dolmetscherinnen. Das Unterstützungsangebot ist anonym und kostenlos und unabhängig von Aufenthaltsstatus, Sprache, Religion, sozialer und ethnischer Zugehörigkeit oder sexueller Orientierung. Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen haben meist einen mutigen Weg hinter sich und bringen viele Erfahrungen und Ressourcen mit. In der Beratungsarbeit ist unser zentraler Ansatz die Hilfe zur Selbsthilfe und die Unterstützung der Frauen bei der Wahrnehmung ihres Rechts auf Selbstbestimmung.

Durch Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit stärken wir die Rechte von Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen. Mit den in der Beratungsarbeit gewonnenen Erkenntnissen setzen wir uns auf politischer Ebene für rechtliche und gesellschaftliche Verbesserungen der Lebens- und Arbeitssituation von Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen ein.

**Termine nach telefonischer Absprache unter:** 0221 124019, 0221 9727492

E-Mail: [info@agisra.org](mailto:info@agisra.org) [www.agisra.org](http://www.agisra.org) Martinstraße 20a, 50667 Köln

**Nächster Seminar / Workshop für Multiplikator\_innen:**

**"Unterstützung von geflüchteten Frauen bei frauenspezifischer Gewalt",**  
Termin: Freitag, 22.04.2016, 14:00 – 18:00 Uhr, Ort: agisra e.V., Martinstr. 20a, 50667 Köln

## Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

Die Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. ist Anlaufstelle für Frauen in psychosozialen Notlagen. Für geflüchtete Frauen bieten wir Beratungen (deutsch und englisch, oder mit Dolmetscherinnen) zu allen psycho-sozialen Problemlagen an, insbesondere zu den Themen häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt und Trauma, und informieren über das Kölner Hilfesystem.

Wir beraten Fachkräfte und ehrenamtlich tätige Frauen zu Unterstützungsmöglichkeiten bei Gewalt gegen Frauen, Auswirkungen von Traumatisierungen und informieren über das Kölner Hilfesystem. Darüber hinaus unterstützen wir bei Themen wie: Selbstschutz und Selbstfürsorge, Möglichkeiten und Grenzen ihrer Arbeit, Problemen in der Beziehungsgestaltung und der Abgrenzung und Ähnliches.

**Termine nach telefonischer Absprache unter:** 0221 9541660 o. 9541661

FrauenLeben, Venloer Str. 405-407, 50825 Köln, [mail@frauenleben.org](mailto:mail@frauenleben.org)

## Frauenberatungszentrum Köln e.V.

Das FBZ bietet Einzelberatungen an für Frauen in Krisen- und Konfliktsituationen (Gewalt in Partnerschaften und Familie, Trennung/Scheidung, Lebensübergänge etc.) und deren Unterstützerinnen. Beratungen können auch auf Englisch oder Spanisch stattfinden, ansonsten mit einer begleitenden Dolmetscherin.

Wir beraten und schulen Gruppen von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen, die geflüchtete Menschen unterstützen; Themen können hierbei sein: Umgang mit (körperlicher, psychischer, sexualisierter) Gewalt - Prävention und Intervention und Verankerung im Verein, Selbstbestimmung von Frauen, rechtliche Situation/Gewaltschutzgesetz in Deutschland, Traumatisierung, Selbstfürsorge.

Für Mitarbeiterinnen bieten wir Einzelberatung zu den oben stehenden Themen und bei Konflikt- und Belastungssituation oder Rollenfindung, die evtl. mit der Tätigkeit in Verbindung stehen.

**Termine nach telefonischer Absprache unter:** 0221 4201620

**www.frauenberatungszentrum-koeln.de** [info@frauenberatungszentrum-koeln.de](mailto:info@frauenberatungszentrum-koeln.de)

Friesenplatz 9, 50672 Köln

## Frauen gegen Erwerbslosigkeit

### Sprachcafe im Veedel

Das Sprachcafé ist ein Ort in Köln Nippes für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, mit und ohne Kinder, für Flüchtlingsfrauen und andere Interessierte. Es ist ein lebendiger Ort für Sprache und Konversation. Ein Raum für Engagement, Kreativität und Kommunikation. Ganz bewusst möchten wir die Besucherinnen auffordern, diesen Raum mitzugestalten und sich mit ihren Ideen und Kompetenzen einzubringen.

Zeit: jeden Freitag ab 11 Uhr Ort: Christinastr. 62-64 50733 Köln

**Kontakt:** [kontakt@frauen-erwerbslos.org](mailto:kontakt@frauen-erwerbslos.org) Tel: 0221 7327251 **www.frauen-erwerbslos.de**

## Frauen helfen Frauen e.V. –

### Träger der beiden autonomen Frauenhäuser Köln

Die Kölner Häuser sind anonyme Schutzhäuser für Frauen die von Gewalt in der Partnerschaft oder Familie betroffen sind. In den Kölner Häusern werden bei freien Plätzen Frauen unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus aufgenommen und die Finanzierung ist für die Zeit des Aufenthaltes gesichert.

Im Frauenhaus leben die Frauen mit ihren Kindern in einem Zimmer und organisieren ihren Alltag selbstständig. Die Mitarbeiterinnen unterstützen die Frau sowohl in der psychosozialen Stabilisierung als auch in der Organisation von Papieren, Gerichtsterminen etc.

Bei Gewalt in der Partnerschaft oder Familie gilt, dass die Residenzpflicht, der geflüchtete Frauen unterliegen, ausgesetzt werden kann. In den Kölner Häusern gibt es Mitarbeiterinnen, die Persisch, Dari, Kurdisch, Türkisch, Englisch, Russisch, Spanisch sprechen.

Seite aller Frauenhäuser in NRW **www.frauen-info-netz.de**

**Kontakt:** Büro 0221 515512 1.Haus 0221 515502 2.Haus 0221 515554

[verwaltung@frauenhelfenfrauen-koeln.de](mailto:verwaltung@frauenhelfenfrauen-koeln.de) **www.frauenhaus-koeln.de**

## Holla e.V.

Das interkulturelle Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum Holla ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die weibliche Gesundheit und Selbstbestimmung mit Fokus auf die weibliche Sexualität, ihre Verletzung und Heilung einsetzt. Mit der Projektreihe WIHR\* unterstützen wir traumatisierte Frauen und Mädchen, die fliehen und (sexualisierte) Gewalt erfahren mussten und Menschen, die mit ihnen arbeiten. **Die Angebote für die Betroffenen sind: Einzelberatung und systemische Therapie auf Arabisch, Deutsch und Englisch bei Holla und Orientalischer Tanz und Shiatsu in der Einrichtung.**

**Für Frauen, die hauptberuflich mit den Betroffenen arbeiten bieten wir in 2016 zwei 3-modulige Fortbildungen.** Inhalte sind z.B. Neue Positionen zu weiblicher Potenz, Sexualität und Trauma, Antidiskriminierungsarbeit, Retraumatisierungsprophylaxe, Gruppenführung und Gruppendynamik, eigene Resilienzfähigkeit, eigene Fallbeispiele. Unsere Methoden enthalten Elemente aus der sinnlichen Körperarbeit, der Transaktionsanalyse, systemischen- und Hypnotherapie, sowie aus der Sexual- und Tanzpädagogik. Wir arbeiten mit hohem Selbstwahrnehmungsanteil.

**WIHR I:** 02./03. Juni, 05./06. Juli 2016: 06./07. September jeweils 10-16 Uhr  
**WIHR II:** 20./21. September, 25./26. Oktober, 29./30. November 2016, jeweils 10 - 16 Uhr,  
Eigenanteil pro Seminar-also für sechs Termine- 50 €

Kontakt: 0221 93546699 info@holla-ev.de [www.holla-ev.de](http://www.holla-ev.de) Industriestr. 131 c, 50999 Köln

\*gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter, NRW

## medica mondiale e.V., international tätige Frauenrechts- und Hilfsorganisation

**Fortbildungsangebote für MultiplikatorInnen in NRW zu den Themen Stress- und Traumasensibilität sowie Selbstschutz vor psychischen Belastungen im Umgang mit Geflüchteten, insbesondere geflüchtete Frauen und Mädchen\***

Die Fortbildungen stehen Teilnehmerinnen und Teilnehmern offen, die in NRW hauptamtlich oder ehrenamtlich tätig sind, und die Inhalte gut an KollegInnen bzw. ihr Umfeld weitergeben können.

**1.) Grundlagenseminar für Haupt- und Ehrenamtliche:** 13.+ 14. Mai 2016 und 10.+ 11. Juni 2016, jeweils 10-18 Uhr im mibeg-Institut Medizin.

**2.) Stress- und Traumasensibilität für Mitarbeitende in Unterbringungseinrichtungen** (z.B. Einrichtungsleitungen, SozialarbeiterInnen, HausmeisterInnen, Sicherheitspersonal, Ehrenamtliche): 6.- 8. Juli 2016 im mibeg-Institut Medizin. Tag 1 + 2: 10-18 Uhr, Tag 3 10-16 Uhr.

**3.) Stress- und Traumasensibilität für Haupt- und Ehrenamtliche mit Interesse an der Unterstützung von Geflüchteten-Selbsthilfestrukturen:** 1.-3. Sept. 2016 im Tagungshaus St. Georg. Tag 1 + 2 jeweils 10-18 Uhr, Tag 3 10-16 Uhr.

**4.) Stress- und Traumasensibilität für Gesundheitsfachkräfte aus den ambulanten** (Arzt-Beratungspraxen, Hebammen, Frühe Hilfen etc.) **oder klinischen Versorgungssystemen:** 30. November-2. Dezember 2016 in der Alten Feuerwache, Uhrzeiten s. Punkt 3.

**5.) Praxistage zur Vertiefung von Übungen und Praxisanliegen für alle FortbildungsteilnehmerInnen:** 25.06.2016 bei Inscape International und 09.12.2016 im mibeg-Institut Medizin, jeweils 10-18 Uhr.

**Infos unter:** <http://www.medicamondiale.org/aktiv-werden-spenden/fortbildungen.html>  
Anmeldung und Kontakt: [seminare@medicamondiale.org](mailto:seminare@medicamondiale.org) oder 0221 93189861

\*gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter

## Internationale Frauenarbeit im Bürgerzentrum Mühlheim (Mütze)

### **Internationales Frauencafe**

jeden Mittwoch 15.00-18.00 Uhr in der MütZe

### **Internationaler Frauenabend** jeden ersten Mittwoch im Monat

Frauen, die teilnehmen wollen, sollten sich bei mir unter der Telefonnr.: **0221/6402418** anmelden. Entweder wir kochen zusammen an diesem Abend in der MütZe oder wir gehen draußen essen und jede bezahlt für sich. Die Restaurants, die wir auswählen, sind günstig.

**Sachleistungen** Ausgabe von Lebensmitteln, Kleidung, Haushaltsgegenständen (+Transport)

### **Exkursionen für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen** (seit 2015)

Die Exkursionen sind kostenlos. Wir übernehmen Fahrtkosten und Eintrittskosten.

### **Beratung zu sozialen Fragen und psychosoziale Begleitung**

Mo, Mi – Fr 10.-16.00 Uhr, Berliner Str.77

**Kontakt:** 0221 6402418 migration@muetze-buergerhaus.de

## **LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V.**

Das Projekt „Aufsuchende Mädchenarbeit in Köln-Mülheim“ wird seit 2015 von der LOBBY FÜR MÄDCHEN durchgeführt. Es gehört zum rechtsrheinischen Mädchenzentrum der LOBBY.

Zur Zielgruppe gehören Mädchen und junge Frauen, im Alter von 10 – 21 Jahren, die sowohl mit als auch ohne Familienangehörige zugewandert oder geflüchtet sind.

Das Projekt ist aufsuchend und betreut die Mädchen und jungen Frauen vor Ort in den Unterkünften. Mit Kreativ- und Freizeitangeboten, Biografiearbeit und Empowerment, Gruppen- und Einzelgesprächsangeboten als auch medienpädagogischer Nutzungserweiterung von Social Media (z.B. Instagram, facebook) hat das Projekt folgende Ziele:

- Kontaktaufnahme und Aufbau vertrauensvoller Beziehungen
- Erfassen der Unterstützungsbedarfe der Mädchen und jungen Frauen
- Ressourcenstärkung und Förderung der Selbstbestimmung
- Förderung der sozialen Kontakte in den Unterkünften
- Anbindung an weitere Peergroups in den Regelangeboten der offenen Kinder- und Jugendarbeit
- Einbindung in die Regelangebote des Mädchenzentrums und die Angebote anderer Träger

Dabei ist es wichtig, die Zielgruppe in ihrer Unterschiedlichkeit sehr differenziert zu betrachten, da jedes Mädchen und jede junge Frau eine individuelle Biografie mit sich bringt.

**Kontakt:** 0221 8905958 aufsuchende-maedchenarbeit@lobby-fuer-maedchen.de

**http:www.lobby-fuer-maedchen.de/**