

Ich gehe Los

Hilfe für alleinstehende, alleinerziehende Frauen und junge Mütter ev.-luth. Christuskirche, Selbsthilfegruppe "Frauen helfen Frauen"



Das Projekt wurde stadtteilbezogen und niederschwellig angelegt. Als Angebot für alleinerziehende und alleinstehende Frauen sowie für junge Mütter hatte es das **Ziel**, besonders Frauen, die in schwierigen sozialen Bedingungen leben, zu motivieren und zu ermutigen, sich um Möglichkeiten des (Wieder-)Einstiegs in einen Beruf zu kümmern.

Frauen ist aufgezeigt worden, dass statt des „Alles-Allein-Machens“ Austausch und gegenseitiger Unterstützung (Netzarbeit) möglich sind.

Folgende Ziele wurden während der drei Wochenendworkshops und zwei Informationsnachmittagen verfolgt:

- Vermittlung arbeitsmarktrelevanter Qualifikationen
- Soziale und kommunikative Kompetenzen (Fähigkeit, mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kunden Kontakt aufzunehmen, Gespräche zu führen, eigene Standpunkte zu vertreten, auf andere Meinungen einzugehen, mit Kritik umzugehen)
- Stärkung der Motivation zur aktiven Arbeitssuche
- Sichereres persönliches Auftreten
- Organisation der beruflichen wie der privaten Anforderungen
- Teamfähigkeit
- die eigenen Fertigkeiten realistisch einschätzen und einbringen
- Förderung der Selbsthilfegruppe „Frauen helfen Frauen“

Dabei beschäftigten wir uns in drei aufeinander aufbauenden Seminareinheiten à zehn Stunden mit:

- Bestandsaufnahme: die augenblickliche Situation beschreiben, Voraussetzungen für den beruflichen Wiedereinstieg klären
- Chancen: welche Chancen sehen die Teilnehmerinnen, welche Schwierigkeiten sehen sie, was möchten sie tun, um ihre Chancen zu erhöhen
- Konkreten Vertrag formulieren, wofür sie dieses Projekt nutzen möchten (z. B. Bewerbungsgespräche üben, im Laufe des

Projekts mindestens eine Bewerbung schreiben und abschicken, Kinderbetreuung regeln, sicheres Auftreten lernen)

- Präsentations- und Feedback-training (Auftreten, äußeres Erscheinungsbild, Gesprächsführung, Umgang mit Anspannung, Umgang mit Rückmeldungen/Kritik)
- Selbsteinschätzung als potenzielle Arbeitnehmerin (z. B. Eigenverantwortliches Handeln, Durchhaltevermögen, Kontaktfähigkeit)
- Fähigkeiten bestärken (z. B. organisieren, Kreativität, Beobachtungsgabe)

Die Teilnehmerinnen fühlten sich selber sehr gestärkt und nahmen sich wieder als Personen mit konkreten Plänen und Vorstellungen wahr. Sie haben durch die Theorieteile und die damit verbundenen Umsetzungs-Übungen viel gelernt. Es erfolgte eine Erweiterung ihrer Handlungskompetenz. Es ist dem Team gelungen, die Teilnehmerinnen zu motivieren. Sehr konkrete Schritte wurden geplant und umgesetzt. Die Eigenverantwortung wurde gefördert. Die gute Atmosphäre und das Gruppengefühl trugen ihr übriges dazu bei.

Die Selbsthilfegruppe "Frauen helfen Frauen" bietet auch nach Ablauf des Projektes die Möglichkeit zum Austausch und zur Unterstützung.

Träger

Ev.-luth. Christuskirche Leer, Selbsthilfegruppe "Frauen helfen Frauen"

Kontakt

Diana Beitelmann

Beteiligte

Es haben 19 Personen Teilgenommen

Kooperationspartner

VHS