
Integrationsworkshops

Für Personen mit Migrationshintergrund in Köln

Initiative und Leitung: Elisabeth Bamwanga-Rugaju



Einführung / Konzept

Die Integrationsworkshops unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju verfolgen das Ziel, Personen mit Migrationshintergrund eine gesunde und erfolgreiche Integration in die europäische und insbesondere deutsche Gesellschaft zu integrieren.

Es sollen nicht nur Sprachbarrieren abgebaut werden, sondern ein Austausch unter den Teilnehmern ermöglicht werden, der die psychische Gesundheit und das Wohlergehen von Einzelnen und von ganzen Familien fördert.

Wir möchten gegen eine innere und äußere Isolation angehen und unseren Mitmenschen Wege aufzeigen, auf eine friedvolle und tolerante Art mit kulturellen Unterschieden umzugehen und jeden einzelnen Teilnehmer, jede einzelne Teilnehmerin dazu befähigen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und dafür Freundschaften, Fähigkeiten und Selbstsicherheit aufzubauen.

Unsere im Folgenden näher vorgestellten Workshops sind grob **in drei verschiedene Kategorien aufgeteilt: 1) Sportliche Aktivität, 2) Lernen wichtiger Alltagsfähigkeiten und 3) Kommunikation und Gewahrsein**

1) Die sportlich orientierten Workshops sind zum Beispiel: ein Schwimmkurs, ein Fahrradkurs, ein Tanzworkshop, ein Yogakurs.

> Näheres hierzu weiter unten, bzw. zu einem späteren Zeitpunkt.

2) Workshops der zweiten Kategorie sind auf den Erwerb bestimmter praktischer Fähigkeiten ausgelegt, wie Kochen & Backen, Computerkenntnisse, Nähkurs, Malkurs.

> Näheres hierzu weiter unten, bzw. zu einem späteren Zeitpunkt.

3) Die dritte Kategorie von Workshops ist den Themen Kommunikation und Gewahrsein gewidmet. Hierzu gehört ein Awareness Workshop, in dem alle Teilnehmenden sich über ihre ganz persönlichen Sorgen und Ängste austauschen können und auch das Thema Rassismus angesprochen wird. Ein Theaterworkshop soll einen Rahmen bieten, Themen wie Ausgrenzung und Rassismus zu beleuchten und ein Gewahrsein dafür schaffen, was verdeckter Rassismus ist und welche Vorurteile die Teilnehmenden selbst anderen Kulturen entgegenbringen.

> Näheres hierzu weiter unten, bzw. zu einem späteren Zeitpunkt.

Integrationsworkshop Schwimmkurs

(Kategorie 1, sportlich orientiert)

Unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju (Frauen)
und Isaak Rugaju (Männer)

Der Schwimmkurs soll Frauen und Männern in getrennten und ausschließlich gleichgeschlechtlichen Gruppen und der geschützten Atmosphäre eines nicht öffentlichen Schwimmbads ermöglichen, das Schwimmen zu lernen. In vielen Kulturen gehört das Schwimmen keineswegs zu den allgemein erlernten Fähigkeiten und viele Personen mit Migrationshintergrund fühlen sich aus Scham und Unsicherheit von dieser Sportart ausgeschlossen.

Neben dem Erlernen von Schwimmtechniken geht es auch darum, durch die sportliche Aktivität in der Gruppe neue Erfahrungen, neue Kontakte und Freundschaften zu ermöglichen. Die entspannende und gesundheitsförderliche sportliche Komponente kann vielen Frauen und Männern helfen, ihren Stress und Verspannungen loszulassen, und sich in einem heiteren Miteinander geborgen und glücklich zu fühlen.

Wir benötigen für diesen Schwimmkurs einen Schwimmtrainer (für die Frauengruppe eine weibliche Trainerin und für die Männergruppe einen männlichen Trainer), der die Techniken sinnvoll vermitteln kann.

Als Schwimmbad kommt ein nicht-öffentliches Bad in einer Schule oder anderen Lokalität. Falls dieses Bad außerhalb von Köln liegt, wird eventuell ein Kleinbus oder Sammeltaxi benötigt.

Der Schwimmkurs sollte sich über 5 bis 8 Treffen erstrecken, damit die Teilnehmenden Zeit haben, zu lernen, sich kennenzulernen und zu entspannen.

Integrationsworkshop Fahrradkurs

(Kategorie 1, sportlich orientiert)

Unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju (Frauen)
und Isaak Rugaju (Männer)

Der Fahrradkurs soll Frauen und Männern in getrennten und ausschließlich gleichgeschlechtlichen Gruppen stattfinden, um von vorneherein mögliche Schamgrenzen niedrig zu halten und eine möglichst entspannte Atmosphäre zu schaffen. Der Fahrradkurs soll dazu dienen, das Fahrradfahren sicher zu erlernen. Das Fahrradfahren ist tatsächlich in vielen Kulturen kein Allgemeingut, wie bei und in Deutschland. Und natürlich ist das „Nichtkönnen“ auch hier schambehaftet.

Die Teilnehmenden sollen anschließend in der Lage sein, selbständig sicherer zu werden, an Fahrradausflügen und ggfs. auch sportlich herausfordernden Radtouren teilnehmen zu können. So soll allen eine breitere Teilhabe an Freizeitaktivitäten ermöglicht werden. Auch sollen Mütter und Väter in die Lage versetzt werden, mit ihren Kindern gemeinsam Ausflüge zu unternehmen und so eine aktivere Freizeitgestaltung zu ermöglichen.

Für diesen Kurs benötigen wir eine Anzahl von Herren- und Damenfahrrädern, die der noch festzulegenden maximalen Gruppengröße entsprechen soll.

Als Kursort kommt zum Beispiel ein geschlossener Schulhof (Nachmittags oder am Wochenende), ein Verkehrsübungsplatz oder ggfs. ein großer, freier Parkplatz in Frage.

Der Fahrradkurs sollte sich über 5 bis 8 Treffen erstrecken, damit die Teilnehmenden Zeit haben, das Radfahren zu erlernen, sich gegenseitig kennenzulernen und ein gewisses Maß an Sicherheit auf dem Fahrrad zu erlangen. Mit kleinen Parcours kann im Laufe des Kurses der Schwierigkeitsgrad etwas angehoben werden.

Integrationsworkshop Computerkurs

(Kategorie 2, praktische Fähigkeit erlernen)

Unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju
und Kathryn Hardtke (Webdesignerin in Köln)

Der Computerkurs soll nur für Frauen sein, damit die Frauen sich untereinander anfreunden und eine freundschaftliche, schamfreie Atmosphäre ohne Konkurrenzdruck gesichert ist. Es soll ein Grundkurs sein, der die Teilnehmerinnen dazu befähigt, E-Mails zu bearbeiten und zu versenden, in Word einen einfachen Text aufzusetzen und im Internet Bestellungen und Online-Banking vorzunehmen. Weitere Themen ergeben sich aus den individuellen Bedürfnissen der Frauen und daraus, wie das Lernen insgesamt vorankommt.

Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen im Anschluss an den Kurs auf ihrem eignen Laptop mit den Grundanforderungen von E-Mail und Textverarbeitung vertraut sind, sich im Internet zurechtfinden und über Online-Banking ihre Einkünfte (bzw. Die der Familie) verwalten können. Es gibt viel Raum für individuelle Betreuung.

Für diesen Kurs benötigen wir eine Anzahl von modernen Laptops, die der noch maximalen Gruppengröße von ca. 10 bis 15 Frauen entsprechen soll.

Als Kursort eignet sich ein Raum mit Tischen und Stühlen, W-Lan, Stromanschlüssen und guten Lichtverhältnissen.

Der Computerkurs sollte sich über mindestens 5 bis 8 Treffen erstrecken, damit die Teilnehmerinnen Zeit haben, sich untereinander und mit der Technik anzufreunden. Evtl. ist es sinnvoll nach einer gewissen Zeit einen Anschluss-Kurs anzubieten, um Themen aufzufrischen und weiterzuführen.

Integrationsworkshop Kochkurs

(Kategorie 2, praktische Fähigkeit erlernen)

Unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju

Der Kochkurs soll Frauen und Männern mit Migrationshintergrund eine Möglichkeit bieten, Menschen aus anderen Kulturkreisen kennenzulernen, Freundschaften zu schließen, und natürlich um gesundes Kochen zu lernen. In dem Kochkurs geht es darum, dass in einer gemischten Gruppe lokale Spezialitäten verschiedener Länder gemeinsam zubereitet werden. Dabei lernen die Teilnehmer nicht nur über Ernährungsgewohnheiten in anderen Ländern, sondern auch die Verwendung verschiedener Gemüse- und Obstsorten, Nüsse und Saaten, gesunde Fette und Zuckerarten, was in der Folge zu einer gesünderen Ernährung der Familien der Teilnehmer beitragen wird.

In vielen Kulturen ist das Kochen eine reine Frauensache. Es wäre also noch zu beraten, ob eine gemischte Gruppe (Frauen UND Männer) tatsächlich sinnvoll wäre. Vielleicht ist es auch gut, wenn Elisabeth Bamwanga-Rugaju einen Kochkurs für Frauen anbietet und Isaac Rugaju einen Kochkurs für Männer leitet. Es gibt sicherlich auch alleinstehende Männer mit Migrationshintergrund oder sogar alleinerziehende Väter, die ein solches Angebot sehr begrüßen würden.

Um einen solchen Kochkurs durchzuführen, benötigen wir Zugang zu einer Küche. Das könnte zum Beispiel die Hauswirtschaftsabteilung in einer Schule sein, oder auch ein Kochstudio, das für Events und Workshops angemietet werden kann.

Je nach Größe der Räumlichkeiten könnten 6 bis 12 Personen an einem Kochkurs teilnehmen. Kinder können ebenfalls ggfs. teilnehmen oder (bei einer Schule) in angrenzenden Räumlichkeiten Spielen, Malen, Basteln. Auf diese Weise wäre die Frage der Kinderbetreuung für die Dauer des Workshops gelöst.

Eine Serie von 3 bis 5 einzelnen Workshops wäre sinnvoll, um tatsächlich die Zeit zu haben, diverse Landesgerichte „durchzuprobieren“.

Gegebenenfalls kann der Abschlußtag einer solchen Workshopreihe als eine Art Familienfest gestaltet werden, an dem alle Familienmitglieder der Kursteilnehmer mitmachen können.

Integrationsworkshop Tanzkurs

(Kategorie 1, sportlich orientierte Begegnung)

Unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju

Ein Tanzworkshop für Menschen mit Migrationshintergrund dient der Erholung, Entspannung und körperlichen Bewegung der Teilnehmer. Es sollen bei diesem Workshop einfache Grund-Tanzschritte und einfache Gruppentänze gelehrt werden, die aus verschiedenen Kulturkreisen stammen und die die Teilnehmer auf eine lockere und freudvolle Art zusammenführen. Im Wesentlichen steht hier das gegenseitige Kennenlernen und das „Abschalten“ von Alltagsstress im Vordergrund. Die Teilnehmer/innen können jeden Alters, jeder Statur und körperlicher Verfassung sein, es geht nicht um Leistung sondern um das Miteinander. Dabeisein zählt als Teilnahme.

Ziel dieses Workshops ist es, dass sich neue Bekanntschaften und Verbindungen zwischen den Teilnehmer/innen ergeben, die möglicherweise auch im Alltagsleben zu einer besseren Vernetzung in Integration dieser Personen und ihrer Familien führen.

Zur Durchführung benötigen wir einen Raum, der mit ein paar Tischen und Stühlen ausgestattet ist, außerdem genug Platz zum Tanzen bietet und in dem auch der Verzehr von mitgebrachten Speisen erlaubt ist. Ebenso wird natürlich eine Musikanlage benötigt, die den Raum entsprechend beschallen kann.

Je nach Interesse und Teilnehmerzahl wäre es möglich, an 3 bis 5 Terminen unterschiedliche Tanzarten zu lernen oder einfach in größeren Abständen 3 bis 6 Mal im Jahr „freie“ Tanztreffen anzubieten, die vornehmlich dem freundschaftlichen Beisammensein dienen.

Auch hier könnte es sinnvoll sein, besonders Frauen mit Migrationshintergrund einen geschützten Raum zu bieten und die Tanzworkshops entsprechend als Frauenkurse anzubieten. Möglicherweise einschließlich der Möglichkeit für eine Kinderbetreuung. Hierbei könnten sich Kinder und Jugendliche unterschiedlicher Nationalitäten kennenlernen.

Integrationsworkshop FrauenCafé

(Kategorie 3, Kommunikation und Gewahrsein)

Unter der Leitung von Elisabeth Bamwanga-Rugaju

Der Intergrationsworkshop „FrauenCafé“ ist soll Frauen mit Migrationshintergrund auf eine zwanglose Form zusammenführen. Die Frauen sollen hier Raum bekommen, über ihre persönlichen Probleme und ihr alltägliches Leben zu sprechen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Jedes Treffen kann dabei unter einem thematischen Schwerpunkt stattfinden, zu dem die Teilnehmerinnen neues Lernen und ihre eigenen Kenntnisse auch einbringen können.

Solche Themenschwerpunkt können unter anderem sein:

- Schule und Erziehung
 - Wie funktioniert das Schulwesen in Deutschland?
 - Wie kann ich meine Kinder bei der Integration unterstützen?
 - Wie kann ich Freizeitangebote für meine Kinder finden?
- Ernährung
 - Was ist gesundes Essen?
 - Wie kann ich vitaminreich kochen?
- Psychische Gesundheit
 - Wie kann ich mit Stress umgehen?
 - Was gibt es für Entspannungsmethoden?
 - Wo kann ich Hilfe für mich oder meine Familie bekommen?
- Arbeits- oder Wohnungssuche im Internet

Wichtig ist uns, dass die Teilnehmerinnen jederzeit ihre Probleme ansprechen können und dass sie aus der ganzen Gruppe Unterstützung bekommen können. Auch Frauen die Aus- oder Weiterbildungswünsche haben, oder eine eigene berufliche Perspektive finden möchten, können dies hier ansprechen. Jede Frau wird mit Respekt und Wohlwollen behandelt.

Wir möchten Frau ermuntern, aktiv zu werden, ihre Sprachkenntnisse auszubauen, und den Mut zu gewinnen, ihre Lebensgestaltung in die Hand zu nehmen. Ganz gleich ob es sich um die Verschönerung der Wohnung, oder Sport, oder die Freizeitgestaltung mit Familie und Kindern betrifft.

Die Frauen können ihre Kinder mitbringen. Die Kinder können zusammen spielen und basteln. Auch Jugendliche sind grundsätzlich willkommen. Wir fördern neue Freundschaften, die einen integrativen Wert haben und den Heranwachsenden das Leben erleichtern und bereichern.