



„Kann Mut machen“

Dokumentation des Workshops

„Luruper Frauenoase“ am 13. Januar 2001



mit unterstützt von





Inhalt

Auf dem Weg in die Oase 3

Fünf Fragen am Anfang 4

Wie schaffen wir es, ein größeres
Frauen-Interessenforum zu werden? 5

Gemeinsam Räume planen 6

Übersicht über den Raumbedarf 6

Von Fischen und Talenten 8

Projekte auf dem Weg ins Ziel 9

Arbeitsgruppen, Ideen und Projekte
der Frauenoase am 13.1.2001 10

Die Frauenoase wächst heran 12

„Sonntagsbrunch“ und „Tanzerlebnis“ 12
Luruper Frauenoase e.V. 12
Wohnprojekt und Krisenwohnung 12
Professionelle Projektentwicklung 12



Impressum:

„Kann Mut machen“.
Dokumentation des Workshops der
Luruper Frauenoase am 13. Januar 2001

Hrsg: Luruper Frauenoase e.V.
Stückweg 32 a · 22547 Hamburg
Tel. 832 936 - 70 · Fax: 832 936 - 72

v.i.S.d.P. Erika Bantschenko,
22547 Hamburg

Dokumentation/Redaktion/Fotos/Text/
Satz und Layout:
Sabine Tengeler · Text und Gestaltung

Auf dem Weg in die Oase



Schon bei der Vorbereitung des Workshops erproben Margret Roddis, Silke Jungen und Erika Bantschenko die Beteiligungsmethode Planning for Real – Planen für die Wirklichkeit

Wie könnten sich Frauen gegenseitig besser helfen? Wo fehlt professionelle Hilfe im Stadtteil? Das fragten sich einige Luruper Frauen, die bei ihrer Arbeit als Erzieherin, Krankenschwester und sozialpädagogischen Familienhelferin immer wieder miterleben, wie gestresst und erschöpft viele Frauen sind. Sie veranstalteten Treffen zum Thema „Gesundheitsförderung für Frauen“, gründeten den „Arbeitskreis Gesundheit fördern für Frauen und Mütter in Lurup“, befragten viele Frauen im Stadtteil, organisierten einen Besuch in einem orientalischen Bad (Hamam) in Berlin und am 28./29. Oktober 2000 eine „Zukunftswerkstatt“, bei der 30 Frauen ihre Wünsche und Ideen zusammentrugen.

Ein Netzwerk zur Stärkung von Frauen

Heraus kam dabei die Idee, in Lurup ein Netzwerk mit Angeboten und Räumen zur Unterstützung und Stärkung für Frauen zu schaffen, die „Luruper Frauenoase“.

Zentrum der Frauenoase soll ein Gebäude in Lurup werden u.a. mit Hamam, Café, Räumen für Beratungs- und Fortbildungsangebote, Bewegungsräumen für Frauen und Kinder.

Hinzu kommen professionelle Angebote und Einrichtungen an anderen Orten, die Frauen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen und entlasten:

- ein Projekt zur kurzfristigen Versorgung und Entlastung erkrankter und überlasteter Mütter
- eine Krisenwohnung für Frauen und Kinder, die vor Gewalt und Bedrohung aus ihrer Wohnung fliehen
- ein Wohnprojekt für schwangere Mädchen/junge Frauen, junge Mütter und ihre Kinder.

Gemeinsam planen am 13.1.2001

Am 13. Januar 2001 luden die „Oase-Frauen“ zu einem Workshop ein. Dort diskutierten, planten und verabredeten 31 Luruper Frauen gemeinsam,

- wie das Oase-Projekt noch mehr Frauen erreichen kann
 - für welche Angebote es Räume im Zentrum der Frauenoase geben soll,
 - wer welche Fähigkeiten und Talente einbringen kann und will
 - wer in welcher Projektgruppe mitarbeiten will
- Die Teilnehmerinnen organisierten sich in mehr als 20 Gruppen, die das Oase-Projekt weiter voranbringen sollen – von der Vereinsgründungs-, der



Eine kleine Ausstellung informiert am 13.1. über die Geschichte des Frauenoasen-Projekts

Hamam- und Baugruppe bis zur „Jetzt schon“- und „Brunch-Gruppe“, die gemeinsame Feste und einen Sonntagsbrunch mit Kinderbetreuung mit und für Luruper Frauen organisieren – damit es viele Anlässe und Möglichkeiten gibt, jetzt schon Angebote der Frauenoase in Anspruch zu nehmen und bei der Oase mitzumachen.



Einstieg in den Workshop im Gespräch von Frau zu Frau



Moderatorin Margret Roddis signalisiert das Ende einer Gesprächsrunde

Fünf Fragen am Anfang

Insgesamt 31 Frauen folgten der Einladung zum Workshop am 13. Januar 2001. Einige waren von Anfang an, viele waren schon bei der Zukunftswerkstatt am 28. und 29. Oktober 2001 und einige waren zum erstenmal dabei.

Alle haben etwas für den Brunch mitgebracht und bauen gemeinsam das Buffet auf. Zur Begrüßung gibt es eine erste Tasse Kaffee. Die mitgebrachten Kinder werden im gleichen Haus im Bewegungsraum des Kindergartens des SV Lurup den für diesen Tag engagierten Erzieherinnen anvertraut.

Die Workshopteilnehmerinnen erwartet im großen Saal des Hauses der Jugend ein doppelter Stuhlkreis. Moderatorin Margret Roddis stellt die Fragen, über die sich die beiden Frauen, die sich im Kreis gegenüber sitzen, austauschen sollen. „Von Frau zu Frau“, im Zwiegespräch zwischen erfahrenen und neu interessierten Oase-Frauen sind alle von Anfang an ganz persönlich gefragt. Alle kommen zu Wort, ohne „in großer Runde“ sprechen zu müssen, gewinnen erstes Vertrauen und Sicherheit. Die Gesprächspartnerinnen informieren sich gegenseitig über das Projekt und sprechen über ihre Erwartungen.

Nach jeder Frage rücken die Frauen im Stuhlreis weiter, so dass sie immer wieder eine neue Gesprächspartnerin haben und nacheinander mit mehreren

Frauen ins Gespräch kommen. So entstand von Anfang an eine ungezwungene Atmosphäre.



Bei der vierten Frage „Wie schaffen wir es in Zukunft, noch ein größeres Interessentinnenforum zu werden?“ werden alle Gesprächspaare gebeten, ihre Vorschläge auf Karten zu notieren. Innerhalb weniger Minuten kommt so eine Fülle von Anregungen zusammen.

Fragen zum Einstieg

1. Was weißt du von diesem Projekt? Was willst du von diesem Projekt wissen?
2. Was erhoffst du dir von diesem Tag?
3. Warum ist die Beteiligung von uns Frauen bei diesem Projekt „Luruper Frauenoase“ so wichtig?
4. Wie schaffen wir es in Zukunft, noch ein größeres Interessen-Frauenforum zu werden?
5. Was könntest du persönlich beitragen zum Projekt „Luruper Frauenoase“?

Ergebnisse der 4. Fragerunde: Wie schaffen wir es, ein größeres Interessen- Frauenforum zu werden?

Mehr Information für alle im Stadtteil:

- Handzettel verteilen
- Flugblätter in den Briefkästen verteilen
- Informationen in Kindergärten/Schulen/Tagesstätten bringen
- Broschüren auslegen, Infos aushängen bei Apotheken, Ärzt/innen, Kinderärzt/innen/Frauenärzt/innen, Bücherhalle, Ortsamt, Supermärkten, türkischen Geschäften
- Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen erarbeiten und verteilen

persönliche Ansprache:

- weitersagen, persönliches Interesse wecken, persönliche Ansprache, gut zureden – die Angst nehmen vor dem Neuen
- privat Nachbarinnen, Frauen, die ich täglich sehe, Freundinnen, Bekannte, Mütter, und in den Schulen, bei Elternräten, Kirchen, im Kinder- und Familienzentrum u.a. Institutionen über Oasen-Projekt informieren
- Informationsmaterial in anderen Sprachen schreiben und speziell ausländische Frauen ansprechen
- im Mieterladen sich mit Frauen vom Lüdersring und Umgebung treffen, von unserem Projekt erzählen und die Frauen dafür begeistern
- in andere Fraueninitiativen gehen und berichten
- den eigenen Beruf und private Kontakte nutzen, um Informationen weiterzugeben



Die Ideen zur Werbung für die Frauenoase werden auf einem großen Plan zusammengestellt.

Infostände und Veranstaltungen

- Infostände auf Märkten und bei Veranstaltungen in Lurup
- Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen anbieten, um an verschiedene Frauen heranzukommen, z.B. zu Themen wie Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Treffpunkt für Alleinerziehende
- Einladen zu einem großen Luruper Frauen-Sommerfest draußen

Medien

- Aufrufe/Ankündigungen, Berichte in den Luruper Wochenblättern/Nachrichten und anderen Zeitungen
- Regelmäßige Berichterstattung über den Stand und die Entwicklung des Projekts über die Medien
- Radiointerview, Frühstücksfernsehen
- Bedarfe, Wünsche der Frauen öffentlich machen

Anfangen mit den Angeboten

- Frauenschwimmen, Brunch/Sonntagstreffen mit Kinderbetreuung
- Mutter-Kind-Sonntag „hier im Böverstland“
- Mutter-Kind-Treff organisieren

Zusammenarbeit

- selber mehr mitarbeiten
- Wichtig ist, ältere Frauen mit einzubeziehen.
- Es anderen Frauen leicht machen, vorbeizukommen und mitzumachen.
- Zusammenarbeit mit anderen Frauengruppen/Einrichtungen
- Andere Frauengesundheitszentren besuchen zwecks Anregung

Gemeinsam Räume planen

„Wofür brauchen wir welche Räume im Zentrum der Luruper Frauenoase?“ Diese Frage beantworteten die Workshopteilnehmerinnen mit Hilfe von Stiften, Karten, Klebeband und einer großen Fläche Papier. Sie notierten alle Wünsche und Ideen und stellten sie zu einem ersten Raumplan zusammen. „Viel Licht in allen Räumen“, „Räume zum fröhlich sein und auftanken“ sollen es werden. Die von „Oase-Architektin“ Christiane Gerth geleitete Baugruppe der Frauenoase nimmt die Vorschläge mit und beginnt die Arbeit am Grundriss für das Oasezentrum.

Eingangsfoyer

variabel nutzbar
entweder als großer Raum
oder mit kleinen Info-Ecken

Café – Treffpunkt

mit Möglichkeit für
Partyraum (evtl. auch
für private Feiern)
Brunch
Gesundes Essen
Kaffee-Klatsch

Kino/große Kultur-
Veranstaltungen
Info-Stelle

Suche/Biete
Tauschen
Secondhand-Kleidung,
Bücher etc.

Gemütliche Ecke

Sofa-Ecke
Spielen/Klönen
Leih-Bücherei/
Zeitungen

Küche

mit
Klöncke
Möglichkeit für
Koch-/Ernährungs-
kurse. Backen
gesundes Essen

Ebenerdiger Lagerraum

für Second-Hand-
Shop/Angebot
Kinderwagenverleih
evtl. weitere Kleinkind-
artikel

Musik-/ Proberaum

Musik machen
Instrumente erlernen
(Gitarre, Orgel usw.)
Trommeln

Lernen

Deutschkurs
Computerkurs
Hausaufgaben-
hilfe
Kino/kl. Kultur-Ver-
anstaltungen

WCs für alle Lebenslagen

WC mit Wickelraum/
behindertengerecht
WC und Waschbek-
ken auf „Kinderhöhe“,
Duschraum

Kinder- Tobe-Raum

Kinderbetreuung
Kindertanz
Bällebad, Rutsche
Raum der Sinne



Planen mit vollem Einsatz



Die Raumwünsche werden sortiert.

Hamam Sauna

Sonnenbank/Solarium, Sauna
Akupressur, Fußreflexionsmassage,
Lymphdrainage (Eigenbehandlung)
Massage/Fango
Massage- bzw. Behandlungsbank/
raum

Werkstatt

(malen, Seidenmalerei, Töpfern, Holzarbeiten, andere Hobbies...)
Fotogruppe (Labor/Dunkelkammer?)

Beratung

Liebevoll eingerichteter Raum mit großer Sitzecke für entspannende Beratungs-/ Klärungsgespräche

Rückzugsraum

Meditation
Stille/Andacht
Selbsterfahrungs-Gesprächs-Gruppe

Büro

gut ausgestattet

Gymnastiksaal

Spiegelwand, Parkettboden, Pezzibälle, Matten, Musik-Anlage
Raum der Stille (Tai Chi, Pa tuan Chin) Meditation
Yoga/Entspannung
Verschiedene Sportangebote,
Sport-Stunde für Frauen
Tanzen
Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Rückbildungsgymnastik, Geburtsvorbereitung

Von Fischen und Talenten

Ein Ziel des Workshops war, sich gemeinsam ein Bild von dem „Reichtum“ und den Möglichkeiten zu machen, die die beteiligten Frauen gemeinsam haben – und allen einen Einstieg in das Oase-Projekt zu ermöglichen, der ihren Interessen, ihren Fähigkeiten und ihrer Lebenssituation entspricht.

Zur Einführung erzählte Moderatorin Margret Roddis die Geschichte von „Swimmy“, dem kleinen Fisch, der seinen Schwarm verloren hat und nun ganz allein, bedroht von einem großen bösen Fisch im Meer umherschwimmt – bis ihm die rettende Idee kommt: Er schließt sich mit vielen anderen kleinen Fischen zu einem ganz großen „Fisch“ zusammen, der der Bedrohung widerstehen kann.

Gemeinsam erarbeiteten die Teilnehmerinnen dazu eine Collage: Sie schrieben auf die „Schuppen“ des bösen Fisches, was sie im Alltag bedroht und schädigt. Dann gestaltete jede ihren eigenen kleinen Fisch, schrieb darauf, welches Talent sie zum Gelingen des Projekts beitragen kann, und klebte ihren Fisch an „ihren Platz“ im ganz großen Fisch. Rundherum auf dem Seegrass war Platz für alles, was die Fische dafür gut gebrauchen können.

Seegrass

Menschenliebe • Perspektivenwechsel • Spannung • Neugier • Austausch • Kontaktbedürfnis • Spaß und Lust • Infoaustausch • gemeinsame Interessen
Geborgenheit • Selbstbewusstsein stärken • Spaß • Unterstützung • Gemeinschaft • Verständnis • Motivation • Unterhaltung • Bedürfnis, Liebe zu geben • Gegenseitige Hilfen • nicht alleine sein • über seine Probleme sprechen • sich austauschen • Anregungen für mein Leben • Interesse an Mitmenschen



Schuppen vom „bösen Fisch“

- fehlende Zuwendung - Gefühl von ständiger - Überforderung - Überlastung - übermüdet - zu viel Arbeit - Beruf fordert mehr als - 8-Stunden-Tag - Schularbeiten - keine Zeit - wenig Zeit für mich - zu wenig Zeit für Gespräche - kein Geld - keine Motivation allein - Einsamkeit - Isolation - soziale Abhängigkeit - Phlegma - Bequemlichkeit

**Die Arbeit am „eigenen Fisch“:
Wo sehe ich mich und meine Talente im Oasenprojekt?**



Talente der Fische im „ganz großen Fisch“

- + kann Mut machen
- + Freundlichkeit, Dankbarkeit, Fröhlichkeit
- + gut zuhören, organisieren, kreativ strahle Freude aus, kann Leute motivieren
- + Mitgefühl, Offenheit
- + Ideen und Mut
- + organisieren, Kreativität, handwerkliches Geschick
- + lebensfroh, Ehrlichkeit, Zusammenarbeit, positives Denken, gemeinsam sind wir stark
- + zuhören, organisieren
- + Wissen weitergeben und anderen helfen
- + Mut, Leute motivieren, gerne feiern, mag Kinder
- + Beratung
- + kreativ sein
- + fragen, gestalten, beobachten
- + kann gut zuhören und Menschen das Gefühl geben, sich anzuvertrauen
- + mitfühlen, tanzen, reden gute Laune verbreiten
- + Liebe, Kreativität
- + tanzen, häkeln
- + zuhören können
- + leuchten machen



Karten mit Projektideen werden auf den Rand der großen Zielscheibe gelegt. Frauen, die sich an einer Projektgruppe beteiligen wollen, schreiben ihren Namen auf die Rückseite und schieben die Karte einen Ring weiter.



Erika Bantschenko und Silke Jungen erläutern die bisherigen Frauenoase-Projekte

Im Ziel wartet schon der Blumenstrauß



Projekte auf dem Weg ins Ziel

Die Frauenoase ist das, was die beteiligten Frauen aus ihr machen. Eine gute Idee ist der Anfang, dann werden Frauen gebraucht, die sie verwirklichen. Mit der „Zielscheibe“ des Planning for Real-Verfahrens konnten sich die Workshopteilnehmerinnen in kurzer Zeit mit vielen Projektideen auseinandersetzen, sich zu Gruppen zusammenfinden und auf einen Blick erkennen, wieviele Frauen sich für welches Projekt einsetzen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen (s. S. 10/11).



Die Gruppen organisieren sich: Wer wird Ansprechpartnerin und organisiert die Treffen?

Arbeitsgruppen, Projekte und Ideen

Koordination und Service für das Gesamtprojekt „Luruper Frauenoase“

**Arbeitsgruppe
(bis jetzt 5 TN)**

Verein

Satzung erarbeiten, Vereinsgründung in die Wege leiten, Gemeinnützigkeit beantragen, Vereinsmitglieder werben und „pflegen“

**Arbeitsgruppe
(bis jetzt 19 TN)**

Koordination und Entwicklung des Gesamtprojekts

(u.a. Zusammenarbeit mit Gremien/Quartiersentwicklung, Beratung und Unterstützung aller Projekt- und Arbeitsgruppen bei Raumbeschaffung, Öffentlichkeitsarbeit, Geldbedarf)

**Arbeitsgruppe
(bis jetzt 5 TN)**

Geldeinwerbung

Anträge formulieren für Behörden pp., Spender/innen finden und „pflegen“

**Arbeitsgruppe
(bis jetzt 7 TN)**

Planen und Bauen

gemeinsame Planung der Grundrisse und Gestaltung der Räume des Frauen-Oase-Projekts

**Arbeitsgruppe
(bis jetzt 5 TN)**

Präsentation

Erstellung einer Präsentationsmappe, Erarbeiten von Stellwänden und Materialien zur Darstellung des Projekts bei möglichen Geldgebern

**Arbeitsgruppe
(bis jetzt 6 TN)**

Öffentlichkeitsarbeit

Pressemitteilungen, Faltblätter, Plakate usw. zur Darstellung des Projekts erarbeiten, bei Bedarf Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit für Veranstaltungen der Projektgruppen (Brunch, Tanzfeste etc.)

Angebote, Projekte und Aktionen, die unabhängig vom späteren Raumangebot stattfinden können

**Projektgruppe
(bis jetzt 10 TN)**

Frauen-schwimmtag

**Projektgruppe
(bis jetzt 2 TN)**

Wohnprojekt/ Hausgemeinschaft

in einem demnächst gebauten SAGA-Haus

(bis jetzt 6 TN)

Ausflug zum Heidepark

mit unseren Kindern

kurzfristig:

Beratung für Info-Stadtplan

**Lurup
(4 TN)**

der Luruper Frauenoase am 13.1.2001

Projektgruppen und Ideen

für **regelmäßige Angebote**, die es später in den Räumen der Frauen-Oase und **jetzt schon** „zu Gast“ in Luruper Einrichtungen geben soll

Projektgruppe
(bis jetzt 11 TN)

„Jetzt schon!“

Veranstaltungen organisieren zum Spaßhaben, Kennenlernen und Wohlfühlen

Projektgruppe
(bis jetzt 6 TN)

Ganzheitliche Gesundheitsberatung und -pflege

Projektgruppe
(bis jetzt 8 TN)

Hamam

Projektgruppe
(bis jetzt 9 TN)

Brunch

etwa einmal im Monat organisieren, dass Frauen schön miteinander essen und die Kinder betreut werden

Projektgruppe
(bis jetzt 7 TN)

Gesundheitliche Sport- und Entspannungsangebote

Projektgruppe
(bis jetzt 4 TN)

Krisenwohnungen

für Frauen und Kinder, die kurzfristig ihre Wohnung/ Beziehung verlassen müssen

Projektgruppe
(bis jetzt 4 TN)

Spiele-Tag

Einen Vor- oder Nachmittag z.B. mit Brettspielen für Mütter und Kinder organisieren

Projektidee
(bis jetzt 2 TN)

Beratung für Junge Frauen

insbesondere Migrantinnen

Projektidee
(bis jetzt 2 TN)

Notdienst für kurzfristige Betreuung erkrankter Mütter und ihrer Kinder

Projektidee
(bis jetzt 2 TN)

Beratung für Frauen in sozialen Notlagen

Projektidee
(bis jetzt 1 TN)

Hilfe für Frauen bei Finanz- und Versicherungsangelegenheiten

(z.B. bei Trennung/ beim Ausfüllen von Formularen usw.)

Projektidee
(bis jetzt 1 TN)

Mittagstisch für Mütter und Kinder

Projektgruppe
(bis jetzt 1 TN)

Second-Hand-Laden



Die Frauenoase wächst heran

Dank der Methoden des „Planning for Real“ konnten die Workshopteilnehmerinnen in kurzer Zeit vieles erarbeiten – und es blieb noch genug Zeit für persönliche Gespräche „am Rande“. Die Frauen haben sich besser kennengelernt und viele haben sich entschlossen, an dem einen oder anderen Oase-Projekt mitzuwirken. Die neu gegründeten Projektgruppen brauchten einige Unterstützung von der Koordinationsgruppe, um in Gang zu kommen. Doch jetzt gibt es die ersten regelmäßigen Angebote und damit viele Gelegenheiten, die Oase-Frauen und das Oase-Projekt kennenzulernen und selber Oase-Frau zu werden.

„Sonntagsbrunch“ und „Tanzerlebnis“

Am 25. Februar trafen sich viele Workshopteilnehmerinnen wieder beim ersten Sonntagsbrunch der Frauenoase – mit Kinderbetreuung und meditativem Kreistanz.

Auch das erste multikulturelle „Tanzerlebnis“ am 3. März war ein voller Erfolg: Englischer Pop und Diskoklänge wechselten sich ab mit türkischem Pop-Rock. Bauchtanz und „westlicher Hüftschwung“ vertrugen sich bestens, die Kinder spielten und nutzten das betreute psychomotorische Angebot im Bewegungsraum oder tanzten mit. Die nächsten Brunch- und Tanzereignisse sind fest geplant.

Luruper Frauenoase e.V.

Auf Grundlage der bisherigen Arbeit, der Ergebnisse der Umfragen bei Luruper Frauen und der Anregungen aus dem Workshop haben die Frauen der Koordinationsgruppe inzwischen eine Satzung für den Verein Luruper Frauenoase erarbeitet.

Zweck des Vereins ist es, im Stadtteil Lurup ein Zentrum mit Räumen und Angeboten von und für Frauen zu schaffen und zu betreiben, die ihnen und ihren Kindern mehr Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt ermöglichen und damit ihre Gesundheit stärken (im Sinne der Ottawa-Charta der Welt-Gesundheitsorganisation zur Gesundheitsförderung). Der Verein wurde am 26. Februar gegründet und hat gute Aussichten, als gemeinnützig anerkannt zu werden.

Wohnprojekt und Krisenwohnung

Die Initiatorinnen der Projekte Krisenwohnung für Frauen und ihre Kinder, die kurzfristig ihre Wohnung verlassen müssen, und das Wohnprojekt für schwangere junge Frauen/Mädchen, junge Mütter und ihre Kinder arbeiten am Konzept und suchen nach geeigneten Standorten.

Professionelle Projektentwicklung

Die Luruper Frauenoase ist jetzt an den Punkt gekommen, an dem eine professionelle Projektentwicklung erforderlich ist. Sie braucht ein überzeugendes, wirtschaftlich tragfähiges Konzept, um Gelder von Fachbehörden, Förderprogrammen und Spender/innen einwerben zu können.



Die „Oase“ ist auf dem Weg: Am 26. Februar 2001 gründeten 11 Frauen im Stadtteil-Laden Lurup den Verein „Luruper Frauenoase e.V.“