

**THEATER**

## Ehrlich und unverblümt

Einen gelungenen Auftritt hatte die Theatergruppe „Rabenmütter – Rabentöchter“ im Berliner Frauenzentrum Paula Panke.



Foto: Tanja Coppola

Die vielen Facetten des Mutterseins zeigte die Theatergruppe „Rabenmütter – Rabentöchter“.

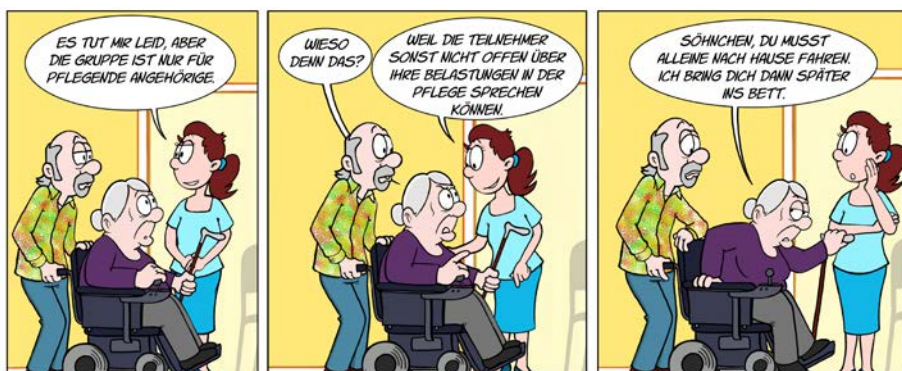
Es war ein bereichernder Nachmittag, das Publikum war begeistert: Vor ausgewählten Besuchern zeigten drei Schauspielerinnen der Theatergruppe „Rabenmütter – Rabentöchter“ das Stück „Paradies: Mutter“. Die Frauen dieser Gruppe eint, dass sie Erfahrungen mit Depressionen und Angsterkrankungen haben und sich selbst auf spielerische Art und Weise besser kennenlernen möchten.

Dabei waren die Zuschauer ganz nah dran. Die Bühne war nur durch Leuchtstreifen auf dem Boden abgetrennt. Direkt um die Bühne herum saß auf Stühlen das ausschließlich weibliche Publikum. Die Schauspielerinnen nahmen die Zuschauerinnen für etwa 40 Minuten mit auf eine Reise ins „Paradies: Mutter“. Ehrlich und unverblümt stellten sie in unterschiedlichen Szenen das Muttersein dar, in vielen

**Fortsetzung auf Seite 2**

**HUMOR**

### SELFIES – PFLEGEBEDÜRFNIS von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

**WORKSHOP**

## Ein Wochenende voller Musik

Im Herbst 2017 setzte sich Sascha Goldmann, Mitglied der Autismus Selbsthilfegruppe Berlin, ein großes Ziel: Für seine Gruppe wollte er einen Musikworkshop organisieren. Die Idee war ihm im Rahmen des Vortrags „Ohne Moos nix los“ zur Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen gekommen. Doch auch ohne Unterstützung geht es nicht. Mit der dafür nötigen Offenheit suchte sich Goldmann Hilfe. In Mecklenburg-Vorpommern fand er schließlich das Haus der „gesund-bronnenDorf gemeinnützige Stiftung JuMaRo“, die einen Seminarraum zur Verfügung stellte. Diese Stiftung entwickelt alternative Wohn- und Lebenskonzepte. Ihr Vorstand besteht aus Menschen, die ein Gespür für individuelle Wünsche haben, in diesem Fall für die Ansprüche an einen passenden Raum, die Verpflegung und das Bedürfnis nach Rückzugsmöglichkeiten. Im Juni 2018 wurde Goldmanns Idee dann Wirklichkeit. Seine Gruppenfreunde waren begeistert vom „Rundum Sorglospaket“, das die AOK Nordost, die Stiftung und die Projektmanagerin Ramona Becker ermöglicht hatten. Für Speis und Trank sorgten die Mitglieder einer Genossenschaft, die das zugehörige „Café anders“ bewirtschaftet. Schnell fanden sich die Teilnehmer trotz krankheitsbedingter Zurückhaltung zusammen. Am Ende des Seminars ertönte wundervolle Musik und der Raum füllte sich mit positiver, fröhlicher und inspirierender Energie. Am Abends musizierte die Gruppe sogar spontan gemeinsam mit einem Hausbewohner. ●

## Fortsetzung von Seite 1

Facetten und mit all seinen Ambivalenzen. Dabei lasen die Darstellerinnen auch biografische Texte, in denen sie „Die Angst“ beschreiben – wann war sie eigentlich das erste Mal da? So entstand eine angespannte und zugleich bewegte Stimmung. Viele Mütter und Großmütter hatten Tränen in den Augen. Dramaturgisch perfekt gelöst endete das Stück jedoch mit einer erheiternden Szene, in der sich alles wieder zu entspannen schien. So sangen die

drei Schauspielerinnen gemeinsam das bekannte Lied „I did it my way...“

Es wäre schön, in Zukunft noch mehr von den Rabenmüttern zu sehen. Ihr Projekt ist einmalig und die Themen Depression und Angsterkrankungen sind weit verbreitet. Für die Betroffenen ist es wichtig, darüber zu sprechen und das Gefühl zu bekommen, dass es auch anderen so geht – und hier kommt wieder der Selbsthilfegedanke ins Spiel: Es treffen Men-

schen aufeinander, die das gleiche erleben und sich darüber austauschen. Das kann sehr entlastend sein. Denn niemand versteht mich besser, als jemand mit demselben Problem! ●

### Anmeldung und Informationen:

Nicole Bichlmeier, Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg,

Tel.: 030 859951-330



[rabenuetter@tanjacoppola.de](mailto:rabenuetter@tanjacoppola.de)

## INTEGRATION

# Jetzt bin ich mal dran

Mehr Zeit für eigene Bedürfnisse – für viele vietnamesisch-stämmige Frauen ist dieser Wunsch schwer umzusetzen. Das Projekt Aufwind verschafft ihnen Freiräume.

Vietnamesisch-stämmige Menschen in Brandenburg sind oftmals als Selbständige in unterschiedlichsten Bereichen tätig: in der Gastronomie, im Lebensmittelhandel, in Textil-, Kosmetik- oder Blumengeschäften. Sie arbeiten mehr als acht Stunden am Tag und das sechs bis sieben Tagen pro Woche. Für die Frauen bringt das eine große Belastung mit sich, da sie im Haushalt und in der Familie zahlreiche weitere Aufgaben schultern müssen. Für ihre körperliche und seelische Gesundheit bleibt kaum Zeit. Um über ihre Bedürfnisse und Probleme zu sprechen, benötigen sie die Hilfe von Übersetzern. Oft suchen sie erst dann medizinische Unterstützung, wenn sie bereits krank sind. Durch die viele Arbeit und die mangelhaften Sprachkenntnisse finden sie kaum Zugang zu Freizeitaktivitäten in Sportvereinen oder zu Präventionsangeboten.

Zu den wenigen niedrighwelligen Angeboten zählt das [Projekt Aufwind](#), das seit 2016 besteht. Sein Ziel war es zunächst, eine Gruppe vietnamesisch-stämmiger Frauen aus Potsdam bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zu unterstützen. Als Ansprechpartnerin konnte eine vietnamesisch-stämmige Mitarbeiterin gewonnen werden. Das Projekt wurde so gut angenommen, dass in Ludwigsfelde und Rathenow weitere Gruppen entstanden. Bei den wöchentlichen Treffen geht es um den Umgang mit Stress, die Stärkung des Immunsystems, eine gesunde Ernährung, aber auch um den Zugang zu Vorsorge- und Rehabilitationsleistungen im deutschen Gesundheitssystem. Durch sportliche Aktivitäten wie Rückengymnastik lernen die Frauen chronischen, oft stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.



Foto: Thi Hai Ninh Do

In der Gruppe gelingt es den Frauen, den Alltagsstress abzuschüteln.

Das Projekt Aufwind kooperiert mit verschiedenen Vereinen wie dem [SC Sport e.V. Potsdam](#), dem Projekt „[Integration durch Sport](#)“ des Landes Brandenburg, der [Gesellschaft für Kultur, Begegnung und soziale Arbeit in Potsdam \(KUBUS\)](#), dem Deutschen Roten Kreuz in Ludwigsfelde und anderen vietnamesischen Selbsthilfegruppen im Land Brandenburg. Künftig will sich „Aufwind“ auch für Männer öffnen, um sie für die Selbsthilfe zu gewinnen. ●

**Kontakt:** Fachberatungsdienst Zuwanderung, Integration und Toleranz (FaZIT), Thi Hai Ninh Do, Projektleiterin der vietnamesischen Selbsthilfegruppen im Land Brandenburg



[ninh.do@fazi-brb.de](mailto:ninh.do@fazi-brb.de)  
[www.fazit-brb.de](http://www.fazit-brb.de)