

Spielinhalt:

- 55 beidseitig bedruckte Karten (Ukrainisch–Deutsch),
- Anleitung für Moderator*innen,
- Begleitheft mit Kontakten von Antidiskriminierungs- und Beratungsstellen in Niedersachsen.

Themenbereiche:

Arbeit – Bildung – Wohnen – Behörden – Reaktionsstrategien.

Durchführungsformat:

- 5 interaktive Trainings (je ca. 3 Stunden)
- bis zu 15 Teilnehmerinnen pro Gruppe
- Präsenzveranstaltungen, Gruppenübungen, Kunst- und Gesprächsmethoden
- Materialien auf Ukrainisch und Deutsch verfügbar

IMPRESSUM

Herausgegeben von:



Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.

Königstraße 20
30175 Hannover

+49 (0) 157 – 53087566
+49 (0) 157 – 34539284

info.uvnev@gmail.com
www.uvnev.de

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts:

„Empowerment und Prävention der Diskriminierung von geflüchteten Frauen und Jugendlichen aus der Ukraine“

Inhaltliche Entwicklung:

durch die Bildungsreferentin des Projekts „Empowerment und Prävention der Diskriminierung von geflüchteten Frauen und Jugendlichen aus der Ukraine“ des Ukrainischen Vereins in Niedersachsen — Olha Vasko

Gestaltung & Layout:

Iryna Zaichenko

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

За підтримки:



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

Bildungs- und psychologisches Programm für geflüchtete ukrainische Frauen in Deutschland

„KRAFT IN MIR“



ÜBER DAS PROJEKT

„Kraft in mir“ — ist ein Autor*innenkurs, entwickelt vom Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V., zur Unterstützung geflüchteter ukrainischer Frauen in Deutschland.

Es handelt sich um ein einzigartiges bildungs- und psychologisches Programm, das Rechtsbildung, psychosoziale Unterstützung und praktische Trainings zur Prävention von Diskriminierung miteinander verbindet.

Das Programm umfasst fünf Trainingsmodule und ein Diskussions-spiel über Diskriminierung, das auf realen Geschichten ukrainischer Geflüchteter basiert.

ZIEL DES KURSES

Seit Beginn des Krieges haben viele ukrainische Frauen in Deutschland ein neues Umfeld gefunden – mit neuen Regeln, aber auch mit Herausforderungen: Vorurteile, Sprachbarrieren, Diskriminierung, Verlust an Selbstvertrauen.

Der Kurs zielt darauf ab, Frauen zu helfen:

- zu verstehen, was Diskriminierung ist und wie man sie erkennt,
- ihre Rechte und Schutzmöglichkeiten in Deutschland zu kennen,
- in schwierigen Situationen sicher zu handeln,
- ihr Selbstvertrauen und innere Stärke wiederzuerlangen,
- Unterstützung in einer Gemeinschaft von Frauen zu finden.

Der Kurs ist praxisorientiert, basiert auf offenem Dialog, realen Lebensgeschichten, psychologischen Übungen sowie konkreten, Handlungsalgorithmen. Darüber hinaus werden im Rahmen des Kurses auch Kontaktinformationen von Beratungs- und Hilfsstellen bereitgestellt.

AUFBAU DES KURSES

Training 1. „Selbstbewusstsein ohne Grenzen – Kenne deine Rechte und schütze dich vor Diskriminierung“

Ein Basismodul, das in die Themen Diskriminierung, Stigmatisierung und Vorurteile einführt. Die Teilnehmerinnen lernen, diskriminierende Situationen im Alltag zu erkennen, selbstbewusst zu reagieren und erfahren, an wen sie sich wenden können.

Praktische Ergebnisse:

- Handlungsleitfaden bei Diskriminierungsfällen
- Informationsblatt mit Kontakten von Antidiskriminierungsstellen
- Teilnahme am Diskussionsspiel über Diskriminierung

Das Spiel ermöglicht es, sensible Themen in einem geschützten Rahmen zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Training 2. „Deine Stärke – dein Recht: Diskriminierung am Arbeitsplatz“

Schwerpunkt dieses Moduls sind Beschäftigung und Arbeitsrechte. Behandelt werden Diskriminierung im Bewerbungsprozess oder am Arbeitsplatz, unzulässige Fragen sowie rechtliche Schutzmechanismen (AGG, Grundgesetz).

Praktischer Teil:

Art-Übung „Der steinige Weg zum Traumjob“ – ein kreativer Weg zu Selbstvertrauen und beruflicher Selbstverwirklichung. Die Teilnehmerinnen erhalten nützliche Kontakte zu Beratungsstellen sowie Mustervorlagen für schriftliche Anfragen.

Training 3. „Neustart in einem neuen Land – Stärke bewahren und an sich glauben“

Ein Modul über emotionale Stabilität und innere Balance. Thematisiert wird, wie man auf Vorurteile reagiert und wie man verhindert, dass Diskriminierung das Selbstwertgefühl beeinträchtigt.

Praktische Methoden:

- Technik „Schutzschild gegen Negativität“ – emotionale Abgrenzung
- „Bodenanker-Technik“ – Wiedererlangen innerer Ruhe
- Übung „Meine Kraft in der Gemeinschaft“ – gegenseitige Unterstützung und Vernetzung

Die Teilnehmerinnen verlassen das Training mit gestärkter innerer Kraft und praktischen Selbsthilfetools für den Alltag.

Training 4. „Ich wähle mich selbst – Ein Leben ohne fremde Drehbücher“

Dieses Modul widmet sich Selbstachtung, persönlichen Grenzen und bewussten Entscheidungen. Gemeinsam wird analysiert, wie gesellschaftliche Erwartungen, kulturelle Prägungen und Migrationserfahrungen das Selbstbild von Frauen beeinflussen.

Kreative Übung:

„Das Drehbuch meines neuen Lebens“ – Die Teilnehmerinnen entwerfen ihren eigenen Lebensplan, basierend auf individuellen Werten und Zielen. Ein Modul über die Freiheit, man selbst zu sein – ohne Angst, Scham oder Abhängigkeit von der Meinung anderer.

Training 5. „Starke Mutter – geschütztes Kind: Wie man beim Thema Mobbing unterstützt“

Der letzte Kursabschnitt behandelt Mobbing und Konfliktsituationen im Schulalltag.

Die Teilnehmerinnen lernen:

- was Mobbing ist und wie man es erkennt,
- wie man Kinder emotional unterstützt,
- welche Schritte in der deutschen Bildungsstruktur zu unternehmen sind,
- an wen man sich wenden kann (Schulsozialarbeit, Jugendamt, Beratungsstellen).

Praktischer Teil:

Ein psychologisches Kartenspiel „Mein Kind in einer Mobbing-Situation“, das Eltern hilft, die Perspektive des Kindes einzunehmen und passende Lösungen zu finden.

DAS DISKUSSIONSSPIEL ÜBER DISKRIMINIERUNG

Das zentrale Element des Kurses – kann sowohl im ersten Modul als auch separat eingesetzt werden.

Ziele des Spiels:

- Diskriminierungssituationen erkennen und verstehen,
- angemessen reagieren lernen,
- über rechtliche Schutzmöglichkeiten informieren,
- Solidarität und gegenseitige Unterstützung fördern.