



2011 – 2013

# Drei-Jahres-Bericht



## Inhalt

Einführung	1
Aktuelle Mitarbeiterinnen und ReferentInnen im Frauennetz West e.V.	2
Frauennetz West e.V.	3
Vernetzung	5
Die Arbeit des Mädchen- & Frauenladen Sie´ste	6
Gesundheitsprävention – „Gesund sind wir stark!“	11
Berichte von den Präventionsangeboten	14
Finanzielle Situation	18
Personelle Situation	20
Perspektiven	20

## Einführung

Das Frauennetz West e.V. ist seit mehr als 23 Jahren in der Ulmer Weststadt aktiv und eröffnete im Dezember 1991 den Mädchen- & Frauenladen „Sie´ste“. Das Sie´ste ist mit seiner gemeinwesenorientierten Arbeit für Mädchen und Frauen im Stadtteil zu einer konstanten Einrichtung geworden. In den letzten drei Jahren sind zu den regelmäßigen Treffs weitere Angebote für Mädchen und Frauen dazu gekommen. Außerdem konnten wir unsere Mitgliederzahl in diesem Zeitraum mehr als verdoppeln, auf derzeit 64 Mitgliedsfrauen.

Die Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass ein engagierter Stamm von Mitarbeiterinnen, Honorarkräften und Ehrenamtlichen seit Jahren im Sie´ste kontinuierlich mitarbeitet. Neben der Unterstützung durch die Stadt Ulm erhalten wir zusätzliche Spendengelder, die unsere vielfältige Arbeit erst ermöglichen. Das Projekt Gesundheitsprävention für Benachteiligte wurde drei Jahre über die „Soziale Stadt“ im Rahmen der Sanierung der Weststadt gefördert und wird seit 2011 mit Geldern der Stadt Ulm, von Stiftungen und Firmen und weiterer Sponsoren durchgeführt. Wir erhielten zusätzliche Unterstützung vom Landesprogramm Stärke, dem Bundesamt für Migration und dem Landessportbund „Integration durch Sport“. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mitarbeiterinnen und ehrenamtlichen Helferinnen, ohne die das breite Angebot im Sie´ste nicht entwickelt und durchgeführt werden könnte.



Rukiye Kaplan | Alexandra Mathiesen | Sigrid Räkel-Rehner

## Aktuelle Mitarbeiterinnen und ReferentInnen im Frauennetz West e.V.

### Vorstandsfrauen:

Charlotte Blass | Christl Flaig (Kassenführung) | Rukiye Kaplan  
Sigrid Räkel-Rehner | Gabriele Ringelstetter-Talpa  
Birgit Reiß (Kassenprüfung)

### Geschäftsführende Tätigkeit und Beziehungsarbeit:

Rukiye Kaplan | Sigrid Räkel-Rehner | Alexandra Mathiesen

### Mädchenarbeit

#### Hausaufgabenbetreuung

Angelika Häussler (Leitung)  
Betreuerinnen: Lisa Sterzik | Charlotte Blass | Hanne Kumpf-Kuse  
Aysun Turan | Inge Hoffman  
Schülerinnen und Studentinnen: Betül Avci | Melanie Wagner  
Cancu Tunc | Jana Kiefer | Almira Zukancic | Lea Ganser  
Gülçin Kömecoglu

**Mädchencafé** Christl Flaig | Angelika Häussler

**Musikgruppe** Uta Vorwerk

**Starke Mädchen Treff** Iris Rittker (Leitung)

Gülçin Kömecoglu | Lea Ganser

### Frauenarbeit

**Frauenfrühstück** Christl Flaig | Alexandra Mathiesen

**Internationales Frauencafé** Rukiye Kaplan

**PC Kurs** Charlotte Blass (Leitung) | Elke Ruff

**Kre-Aktiv AG** Corinna Blum (Leitung)

**Alphabetisierungskurs** Handan Etgü

**Deutschkonversationskurs** Sieglinde Hegelau-Lipp

**Folklore-Gruppe | Junge Frauengruppe** Özlem Hoyrat

**Raumpflegerin, Kinderbetreuung, Vertretung** Ayfel Simsek

**Papierhandwerkerin** | Gertrud Maier

**Computernetzwerk** | Eberhardt Lorenz

Wir haben unzählige ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die viele Stunden mit einbringen und ohne die der Mädchen- & Frauenladen Sie'ste nicht bestehen könnte. Die Auflistung dieser ehrenamtlich engagierten Frauen wurde aus Platzgründen nicht mit aufgenommen. Die Unerlässlichkeit ihrer Mithilfe soll aber an dieser Stelle dennoch betont werden.

### Gesundheitsteam

Sigrid Räkel-Rehner (Koordination) | Rukiye Kaplan (Koordination)  
Gabriele Ringelstetter-Talpa | Hatice Sirin

### ReferentInnen und Kursleiterinnen Gesundheitsförderung

Sevil Adali | Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Rabia Akca | Diätassistentin  
Rebekka Antoniadou | Sporttrainerin  
Suzan Atabey | Apothekerin  
Ulrike Bahmer | Hauswirtschaftsleiterin  
Dr. Inga Beekes | Gynäkologin  
Sandra Buchholz | AOK  
Silvia Delfmann | Manuela Fessler | Fußballtrainerinnen  
Sofia Ferreira | Yoga-Leiterin und Sportlehrerin  
Frau Heine | Psychomotorikerin  
Dr. Nurcan Incekara | Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Dr. Ulrike Jöstingmeier | Fachärztin für Nuklearmedizin und Rehathechnik  
Michael Johnne | Apotheker  
Canan Karakus | Gabriele Ringelstetter-Talpa | Hatice Sirin  
Anita Kehrlé | Sport- und Rettungssanitäterin  
Hildegard Klitzke | Ärztin  
Anita Laib-Koenemund | Diplom-Pädagogin  
Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Gynäkologin  
Gabriele Kupferschmid-John | Diplom-Pädagogin  
Susanne Mayer | Sport- und Gymnastiklehrerin  
Dr. Helga Mohs-Jahnke | Ärztin für Allgemeinmedizin  
Bettina Müller | Diplom-Psychologin  
Barbara Münch | Medienpädagogin  
Dagmar Ohlhauser | Fachärztin für Nuklearmedizin  
Sabine Osterlehner | Finanzberaterin und Versicherungsfachfrau  
Hedwig Pogadl | Familienhebamme  
Sigrid Räkel-Rehner | Ernährungsmedizinische Beraterin  
Christa Ranz-Hirt | Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Regine Reisinger | Diplom-Heilpädagogin  
Ursula Ritter | Diplom-Tanzlehrerin  
Nadja Schmechting | Physiotherapeutin  
Dr. Zehra Tumani | Fachärztin für Psychiatrie  
Claudia Weissinger-Sonntag | Psychotherapeutin

## Frauennetz West e.V.

Das Frauennetz West e.V. ist Trägerin des Mädchen- & Frauenladens Sie'ste und konnte im Oktober 2011 sein 20 jähriges Jubiläum feiern. Unsere Hauptaufgabe ist es, die Angebote im Sie'ste zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Besonderer Wert wird bei den Angeboten auf die Belange, Wünsche und Bedürfnisse der Frauen und Mädchen im Stadtteil, insbesondere derer mit nicht deutscher Herkunft, gelegt.

Im Frauennetz betätigen sich die Frauen ehrenamtlich. Es finden monatliche Sitzungen statt, an denen alle interessierten Mitgliedsfrauen teilnehmen.

Seit 2012 sind wir als Verein Mitglied in der Kulturloge und konnten so kulturelle Angebote für mehr Frauen und Familien mit geringem Einkommen zugänglich machen.

Ein weiterer Schwerpunkt im vergangenen Jahr war die Öffentlichkeitsarbeit. Hier verstärkten wir unsere Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Internationale Stadt und dem Leiter derselben, Herrn Saliou Gueye.

Neben der Teilnahme an den Tagen der Begegnung und dem Fest der Kulturen beteiligten wir uns ebenso am West-Fest, an Fußballfreundschaftsturnieren, an der Freiwilligenmesse, am Internationalen Frauentag, an den 1. Mai-Veranstaltungen, der Infobörse des Bildungsnetzwerks Ulm / Neu-Ulm und vielen mehr.

Außerdem konnten wir Frau Bürgermeisterin Iris Mann als Schirmherrin für unsere Mädchen-Fußballmannschaft gewinnen. Die Mädchen treffen sich seit letztem Jahr immer vor den Spielen im Sie'ste zur Lagebesprechung und zu gemeinsamen Festen.

Im März 2013 wurde unserer Gründungs- und Vorstandsfrau Rukiye Kaplan das Bundesverdienstkreuz für ihr außergewöhnliches Engagement für das Zusammenleben verschiedener Kulturen verliehen. Rukiye Kaplan betonte, wie wichtig der Mädchen- & Frauenladen Sie'ste für diesen Verdienst war.

Jedes Jahr steht mindestens ein gemeinsamer Ausflug auf dem Programm. Letztes Jahr organisierte das Frauennetz West zusätzlich eine viertägige politische Bildungsfahrt nach Berlin auf Einladung der Bundestagsabgeordneten Ekin Deligöz, an der insgesamt 20 Frauen teilnahmen, davon 11 mit internationalen Wurzeln.

In den letzten drei Jahren gab es mehrmals eine enge Zusammenarbeit zwischen der Kunstschule für Kinder, Kontiki Ulm, und dem Mädchen- & Frauenladen Sie'ste. Unter anderem wurden gemeinsame Film- und Kunstprojekte durchgeführt.

Wir hatten in den drei Jahren wie bereits in den vorangegangenen einen Verkaufsstand beim „Markt der kleinen Dinge“ im Haus der Begegnung. Dieser wurde gestaltet von den Frauen der Kre-Aktiv AG und Gertrud Mayer, die ihre Handarbeiten, Kunsthandwerke und Papierarbeiten zum Verkauf anboten. Seit 2012 trugen auch Frauen des internationalen Cafés mit weiteren Handarbeiten dazu bei. Der Großteil der Einnahmen kamen dem Sie'ste als Spende zugute.

**Alexandra Mathiesen**



## Frauennetz West e.V. Vernetzung und Kooperation

### Mädchen- & Frauenladen Sie´ste

- Inseltreff Weststadt
- Türkisch-Deutsche Frauenfreundschaftsgruppe
- Albrecht Berblinger Grundschule
- AG West
- AK Mädchen
- AK Tatmotiv Ehre
- 8.-März-Gruppe
- Ulmer Frauenforum
- Koordinierungsgruppe Sozialraum
- vh Ulm
- ZAWiW
- LAG Mädchen

### Gesundheitsförderung „Gesund sind wir stark“

- AG West
- AOK
- AWO
- Borreliose Selbsthilfegruppe
- Caritas
- Canapé Café
- Kinderschutzbund
- Deutsches Rotes Kreuz
- Diakonie
- DITIB
- DLRG
- ESC Ulm
- Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs
- Freiberufliche Fachfrauen
- Landratsamt Alb-Donau-Kreis  
Fachdienst Gesundheit  
Fachdienst Landwirtschaft
- Inseltreff Weststadt
- Jörg-Syrlin-Grundschule
- Kiga Haus Nazareth
- Kiga Heilig Geist
- Kiga Sonnenhalde
- Kiga St. Elisabeth
- Landesmedienzentrum BW
- Lebenshilfe Donau / Iller
- Paritätische Sozialdienste
- Schule für Diätassistenten
- SC Türkgücü
- vh Ulm
- West-Apotheke
- Westbad

## Vernetzung

Über die aktuelle Arbeit des Frauennetzes in verschiedenen Gremien gibt das Schaubild auf der Seite 4/5 einen Überblick. Das Schaubild zeigt, wie umfangreich unser Netzwerk ist.

Durch das Projekt Gesundheitsprävention wurden die Kontakte zu den Migrantenvereinen, den Sportvereinen und zu den Einrichtungen im Stadtteil noch erweitert. Die Vernetzung und Kooperation der Gesundheitsprävention ist in einem separaten Schaubild dargestellt.

Die Zusammenarbeit mit den Vernetzungspartnern war sehr positiv. Besonders zu erwähnen ist hier die kontinuierliche, gute Zusammenarbeit mit dem Jugendhaus Inseltreff Weststadt und der Kontaktstelle Migration. Das Sie'ste wurde gerne genutzt als Treff zahlreicher Arbeitsgruppen unserer Kooperationspartner, u.a. vom AK Mädchen, Tatmotiv Ehre, den Sprecherinnen und Arbeitskreisen des Ulmer Frauenforums, Sitzungen der IG Kinder und Jugendliche West, der KGSR West, der RPG-West, Kooperationspartner/innen der Gesundheitsförderung.

Bis 2010 gab es eine Personalunion mit der **AG-West**, da eine Mitgliedsfrau des Frauennetz West e.V. im geschäftsführenden Vorstand vertreten war.

Das Frauennetz West e.V. ist Mitglied in der AG-West und wird durch Inge Hoffmann vertreten. Daraus resultiert ein regelmäßiger Austausch von Informationen und Ressourcen. Dies zeigt sich in gemeinsamen Aktionen wie z.B. Vorträge zur Gesundheitsprävention im Weststadthaus oder Mithilfe und pädagogische Angebote für Kinder beim West-Fest.

Seit einem Jahr ist der Mädchen- & Frauenladen Sie'ste Mitglied der **Kulturloge**. Als Kulturlogenhelferin ist unsere Mitgliedsfrau Hatice Sirin zuständig. Die Karten für die Veranstaltungen werden durch sie über den Kulturserver bestellt. Bisher wurden schon mehrere Veranstaltungen von Frauen und Mädchen besucht, die internationale Wurzeln haben. Auch im Ulmer **Frauenforum** arbeiten wir in zahlreichen Arbeitskreisen und in der Funktion als Sprecherin mit. Mit Rukiye Kaplan war von 2010 bis 2013 die erste Migrantin im Sprecherinnengremium vertreten.

Rukiye Kaplan | Sigrid Räkel-Rehner

## „AK-Tatmotiv Ehre“ und „Netzwerk Recht & Würde für Mädchen und Frauen“

Der „**AK-Tatmotiv Ehre**“ entstand als Reaktion auf die Ausstellung im Ulmer Rathaus 2005. Ziel ist, Zwangsverheiratung und Gewalt von Mädchen und Frauen in Ulm abzuwehren. Der „AK-Tatmotiv Ehre“ brachte während eines Projektes „Stärke vor Ort“ 29 Institutionen und einzelne Personen in Ulm, die mit Mädchen und Frauen zu tun haben oder sie beraten, in einem Netzwerk zusammen. Der Zusammenschluss nennt sich „Netzwerk Recht & Würde für Mädchen und Frauen“. Die TeilnehmerInnen am Netzwerk können sich durch eine Email-Liste gegenseitig informieren oder Hilfeanfragen über diese an die anderen TeilnehmerInnen stellen.

Zu Beginn hat der „AK-Tatmotiv Ehre“ alle Grund- und Realschulen in Ulm besucht und Informationen zu Zwangsverheiratung und über Anlaufstellen für das Problem an die Lehrerkollegien weitergegeben, was immer wieder zu Anfragen von LehrerInnen führt. Das Netzwerk trifft sich wenn möglich 2mal im Jahr. Die Treffen dienen dazu, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und sich auch persönlich kennenzulernen. Das zweite Treffen wird wenn möglich zur Fortbildung genutzt. Es gab zwei große Fortbildungen, eine mit einer Dozentin von Terres des Femmes und eine mit Fatma Bläser, einer selbst betroffenen Frau, die die Beratungsstelle Hennamond gegründet hat. Diese beiden Veranstaltungen waren offen für LehrerInnen und wurden mit Projektgeldern finanziert. Ein weiteres Treffen für das Netzwerk wurde vom Verein für internationale Jugendarbeit (ViJ) finanziert und von einer Teilnehmerin des AK organisiert. Das letzte Treffen im Herbst 2013 musste wegen Krankheit leider ausfallen.

Die Betreuung des „**Netzwerk Recht & Würde für Mädchen und Frauen**“ wird von Mitgliedsfrauen des Frauennetzes West e.V. immer ehrenamtlich geleistet. Aus Datenschutzgründen konnte keine Statistik darüber geführt werden, wie vielen betroffenen Mädchen und Frauen durch das „Netzwerk Recht & Würde für Mädchen und Frauen“ geholfen werden konnte. In den gemeinsamen Treffen wurde beim Meinungsaustausch festgestellt, dass es immer wieder Anfragen und Hilfemöglichkeiten gab und das Weiterbestehen dieses Arbeitskreises nach wie vor notwendig ist.

Inge Hoffmann | Rukiye Kaplan

## Die Arbeit des Mädchen- & Frauenladen Sie'ste

### Hausaufgabenbetreuung

Zum Angebot Hausaufgabenbetreuung waren zwischen 12 und 14 Mädchen angemeldet, wobei 4 Mädchen nicht ganzjährig dabei waren. Angesprochen sind seit 2012 nicht nur Mädchen der Klassenstufen 1 – 4, sondern zusätzlich auch der Klassen 5 – 6. Die Zahl der teilnehmenden Mädchen ist auf maximal 12 beschränkt. Die Hausaufgabenbetreuung findet Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag für jeweils 90 Minuten statt. Ausgenommen sind die Schulferien. Die Mädchen werden in dieser Zeit von einer Erwachsenen und einer Schülerin höherer Klassenstufe unterstützt.

In konzentrierter, ruhiger Atmosphäre, mit gutem Umgang und gegenseitiger Rücksichtnahme erledigen die Mädchen ihre Hausaufgaben. Bleibt noch Zeit übrig, wird durch Lesen, Übung der Schreibschrift oder zusätzlichen Matheaufgaben Defiziten vorgebeugt oder versucht, schon vorhandene Lücken zu füllen. Durch den Kontakt zu den LehrerInnen haben wir erfahren, dass ein wichtiger Erfolg unserer Arbeit darin besteht, dass die Schülerinnen nun regelmäßig ihre Aufgaben ordentlich und vollständig machen. Trotz der Ganztagsentwicklung an den umliegenden Schulen, war das Angebot im Sie'ste gut besucht, so dass es weiterhin Sinn macht, diese kleine, individuelle und für die Eltern sehr kostengünstige Möglichkeit aufrecht zu erhalten.



Fazit: Dieses Sie'ste Angebot gibt Mädchen mit vorwiegend internationalen Wurzeln die Möglichkeit, in einem geschützten Raum Hilfestellung zu bekommen, wobei sie Schritt für Schritt lernen, die Herausforderungen des Schulalltags so selbstständig und so erfolgreich wie möglich zu bewältigen. Hervorgehoben an dieser Stelle sei auch der wachsende vertrauensvoll Umgang mit den Eltern dieser Mädchen.

Angelika Häussler

### Kooperation mit der Albrecht-Berblinger-Grundschule

1. Halbjahr 2013/2014 – Zum Schuljahresbeginn im September 2013 ist die Mädchen AG in Kooperation mit der ABG Schule angelaufen. Im ersten Halbjahr nahmen daran 11 Mädchen der Klassenstufe 1 teil. Nach der ersten Kennenlernzeit, in der vorwiegend gespielt und gemalt wurde, steht nach Absprache mit der Direktorin, Frau Gröner, die Hausaufgabenbewältigung im Vordergrund (30 – 40 Minuten). Unterstützung bekommen die Kinder dabei von einer pädagogischen Fachkraft und einer Jugendbegleiterin.

Im zweiten Teil des Nachmittags steht immer ein Thema im Vordergrund. Zurzeit beschäftigt sich die Gruppe mit den beiden Janosch-Figuren „Tiger und Bär“. In ihrem Lebensalltag haben die beiden so manches zu erfahren und zu erleben, das die Lebenssituation der Mädchen spiegelt und zur Auseinandersetzung mit sozialem Verhalten und zum einfühlsamen Miteinander Vorbild gibt. Manchmal, wenn es die Zeit noch zulässt, wird noch zum Thema gemalt, mit den beiden Handpuppen gespielt oder ein passendes Ausmalbild mit nach Hause gegeben.

Dieser gemeinsame Abschluss vermittelt Freude, Entspannung und ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Anfangs war diese Gruppe sehr stark von Unruhe und Lautstärke geprägt, jetzt jedoch, durch den klaren Ablauf, finden die Kinder mehr und mehr zur Konzentration und daraus resultierend zu Freude am gemeinsamen Tun und Erleben.

Beim gemeinsamen Hin- und Rückweg von und zur Schule befinden sich die Mädchen in Begleitung von zwei Sie'ste-Mitarbeiterinnen.

Angelika Häussler

## Das Mädchencafé

Das Mädchencafé wurde im 3-Jahresvergleich durchschnittlich von 9 Mädchen, minimal 4 bis maximal 26 Mädchen besucht. Die Mädchen waren im Alter von 6 – 12 Jahren und hatten meist einen Migrationshintergrund, z.B. aus der Türkei, Bosnien, Portugal, Kosovo, Italien etc. Sie kamen u.a. aus der Albrecht-Berblinger-, der Jörg-Syrlin- und der St.Hildegard-Grundschule. Da oft schon Mädchen aus der 1. Klasse zu unserem Treff kamen, hatten diese die Möglichkeit, das Mädchencafé bis zur 5. Klasse zu besuchen. Dies traf bei vielen Mädchen zu, bis sie in weiterführende Schulen wechselten und durch vermehrten Nachmittagsunterricht und schulische Anforderungen nicht mehr so häufig zum Treff kommen konnten. 2011 fand ein Projekt zum Thema Ernährung „Esspedition mit Pipi“ des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis an 5 Nachmittagen statt. Zum Abschlussfest waren auch die Eltern eingeladen und genossen einstudierte Zirkusvorführungen und selbstgemachte Leckereien. Im Anschluss an das Projekt gestalteten wir noch ein Kochbuch mit vielen Rezepten.

Im Mädchencafé wurden die unterschiedlichsten Spiele gespielt und neu gelernt. Es wurde sehr viel Kreatives aus verschiedenen Materialien hergestellt, z.B. in einem Kunstprojekt über 12 Monate zum Thema Malerei und Skulpturen von Niki de Saint-Phalle und Friedensreich Hundertwasser. Die daraus entstandenen Kunstwerke wurden Ende 2012 im Sie´ste über einen längeren Zeitraum ausgestellt, worauf die Mädchen und auch deren Mütter bei der Ausstellungseröffnung sehr stolz waren. Um diese schönen „Werke“ für alle länger in Erinnerung zu behalten, haben wir mit den Mädchen zusammen einen Geburtstags-Kunstkalender hergestellt, den die Mädchen zum Abschluss bekommen haben und der im Sie´ste käuflich zu erwerben ist.

Die Mädchen haben sehr gerne gekocht und gebacken. Sie halfen mit Begeisterung auch beim Tischdecken und dekorieren. Bei gutem Wetter nutzten wir den Sonnenscheinplatz und hatten dort viele schöne Nachmittage, auch oft mit einem kleinen Picknick. Im Jahreslauf waren die Highlights unsere Faschingspartys, die Sommerausflüge, auf Wunsch der Mädchen auch Besuche im Westbad, und natürlich unsere besinnlichen Jahresabschlussfeste.

Christl Flaig | Angelika Häussler

## Internationales Frauencafé

Unser internationales Frauencafé ist ein Treff vorrangig für unsere türkischen Besucherinnen und besteht seit der Gründung des Sie´stes. In der Weststadt ist das internationale Frauencafé schon zu einer festen Institution geworden und eine wichtige Anlaufstelle bei Fragen zu Gesundheit, Schule, Erziehung, Kommunalpolitik, Religion, Ausländerpolitik, Stadtteilarbeit, Sport und Vereine und zur Zukunftsperspektive hier lebender Migrantinnen und ihrer Familien geworden.

Neben regem Austausch zu obigen Themen wurden in regelmäßigen Abständen Referentinnen eingeladen. Oft kamen die Anregungen zu diesen Themen auch von den Besucherinnen. Somit fanden Gesprächsrunden statt, die sich am Bedarf der Besucherinnen orientierten und guten Anklang fanden.

Durch hier gesammelte Erfahrungen und gewonnene Stärke haben einige Frauen auch in anderen Einrichtungen Verantwortung übernommen. Zu den Aktivitäten 2013 zählten u.a. ein vierzehntägig stattfindender gemeinsamer Kunstworkshop, ein Ausflug der Gruppe in das Theater Blaubeuren sowie ein gemeinsamer Ausflug ins Landesmuseum nach Stuttgart.

Viele der regelmäßigen Besucherinnen sind Mitgliedsfrauen im Frauennetz West e.V. geworden. Sie identifizieren sich mit den Zielen des Vereins und vertreten das Sie´ste auch nach außen. Die Besucherinnen waren an Veranstaltungen zum 8. März, dem internationalen Frauentag, sowie bei Demonstrationen Gegen Rechts und der 1. Mai Veranstaltung aktiv. Sie zeigen vielfältiges Interesse an der Geschichte und Kultur Ulms und Deutschlands und fühlen sich in Deutschland angekommen. Somit leben die Frauen und ihre Familien nicht parallel zur Gesellschaft, sondern inmitten der Gesellschaft. Für sie ist Deutschland zur neuen Heimat für sich selbst und ihre Familien geworden.

Rukiye Kaplan

## Frauenfrühstück

Das Frauenfrühstück wurde im 3-Jahresdurchschnitt wöchentlich von 12 Frauen besucht. Die Frauen waren zwischen 35 – 65 Jahre alt und etwa die Hälfte hatte einen Migrationshintergrund.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung fanden verschiedene interessante Vorträge während des Frauenfrühstücks statt, z.B. zum Thema Vorsorgevollmacht, Diät, Brustkrebsvorsorge, Homöopathie und Ernährung. Die meisten Frauen waren Stammbesucherinnen, jedoch fanden über die Vorträge auch neue Besucherinnen den Weg zu uns. Die Frauen diskutierten lebhaft über die unterschiedlichsten Themen, die ihre Lebenswelt betreffen, erfuhren in der Frühstücksrunde Aufmerksamkeit für ihre Fragen und bei Bedarf auch Unterstützung und Hilfe für ihren Alltag. Unser Ziel war und ist es, den Frauen beim Frauenfrühstück Raum und Zeit für ihre Belange zu geben und den Austausch zwischen den Kulturen zu fördern.

Am 8. März fanden im Rahmen des Internationalen Frauentages 2012 und 2013 sehr gut besuchte ausgedehnte Frühstücke mit über 60 Frauen aus verschiedenen Einrichtungen und Privatfrauen bei uns statt und dort wurde eng aneinandergerückt zu den unterschiedlichsten Themen diskutiert und miteinander „gefeiert“.

Auch die kreative Seite konnte durch Malerei und Töpfern während des Frauenfrühstücks ausgelebt werden. Es entstanden dabei einige schöne Töpferwaren, die beim „Markt der kleinen Dinge“ im Haus der Begegnung verkauft werden konnten. Die Frauen waren stets hilfsbereit und unterstützten uns gerne beim Herrichten oder Aufräumen, worüber wir uns sehr freuten, es ergaben sich doch dort manchmal noch intensivere Gespräche außerhalb der großen Runde.

Christl Flaig | Alexandra Mathiesen

## Mädchentreff „Starke Mädchen“

Das Sie'ste bietet seit September 2011 einen Mädchen-Lerntreff für 13–17jährige an, der seit Oktober 2012 aufgrund des hohen Bedarfs nicht mehr nur einmal, sondern zweimal in der Woche stattfindet. Der Mädchentreff beinhaltet einen Lerntreff, der neben der Erledigung von Hausaufgaben, Lernen auf Klassenarbeiten und Lernen im Allgemeinen eine Anlaufstelle, Beratung, Schnittstelle zu anderen Institutionen, ein Gesprächs- und Aktionsforum für Mädchen ist. Ebenso bildet der Treff eine Anlaufstelle für ratsuchende Eltern in Schul- und Erziehungsfragen. Geleitet wird der Treff von der Diplom-Sozialpädagogin (FH) Iris Rittker. Unterstützt wird diese von einer Studentin türkischer Herkunft und zusätzlich seit Mai von einer Abiturientin, beide wohnhaft im Ulmer Westen. Im Jahr 2013 stieg die Teilnehmerinnenzahl von 21 auf 30 Mädchen, wovon 23 türkischer, 1 russischer, 2 deutscher, 1 serbischer, 2 kurdischer, 1 albanischer und 1 kongolesischer Herkunft sind. Die Mädchen kamen regelmäßig montags und/oder donnerstags. Sie gehen in die umliegenden Haupt- und Werkrealschulen, Realschulen und Gymnasien (Klassen 7 – 9).

Neben den alltäglichen, schulischen und persönlichen Problemen stand im Jahr 2013 ganz besonders der Schulstatus der Mädchen im Vordergrund. Dies bedeutet, das Ziel einiger Mädchen und deren Eltern war, die nächsthöhere Schulform anzustreben. So konnte ein Mädchen von der Förderschule in die Gemeinschaftsschule, einige von der Hauptschule in die Realschule und eine sogar in das Gymnasium wechseln.

Ein nur Mädchen offen stehendes Angebot ist hierbei eine Brücke, die den Bewegungsradius und Handlungsspielraum der Mädchen erweitert und für Eltern, die in der Sorge um das Wohlergehen ihrer Töchter sind, ein vertrauensvolles Angebot bietet. Das konstante Stattfinden des Treffs, auf Wunsch auch manch-



mal in den Ferien, sowie gemeinsame Ausflüge, trugen dazu bei, dass ein gutes Vertrauensverhältnis zu den Mädchen aufgebaut werden konnte. Die Teilnehmerzahlen des Mädchentreffs signalisieren die Notwendigkeit dieses Angebots und die Akzeptanz der Zielgruppe.

Iris Ritterker

### **Musikgruppe im Sie'ste**

Neu im Sie'ste Programm ist seit Januar 2013 die Musikgruppe, die immer am Montag zwischen 15.30 Uhr und 17.30 Uhr stattfindet und von der ehemaligen Musiklehrerin Uta Vorwerk geleitet wird. Anfangs kamen 8 Mädchen, die Jüngste war 5 Jahre, die Älteste 9 Jahre alt. Im Verlauf des Jahres wuchs die Gruppe auf 10 bis 12 Mädchen an. Seit diesem Jahr sind jeweils drei bis fünf Mädchen in einer Gruppe für 45 Minuten, eine ganz neue Anfängerinnengruppe und zwei fortgeschrittene Gruppen.

Jedes Mädchen bekommt eine C-Blockflöte zur Verfügung gestellt, die es nach erfolgreicher Teilnahme an der Musikgruppe behalten darf. Inzwischen können die fortgeschrittenen Mädchen schon die meisten Griffe und Töne und beherrschen etliche Lieder und Übungen.

Jedes Mädchen führt auch eine Mappe, in der sämtliche Notenblätter abgelegt werden. Begleitend mit dem Blockflötenunterricht verbinden wir grundlegende Kenntnisse der Notenschrift und der Musiklehre.

Der Mädchenladen besitzt außerdem genügend Glockenspiele und verschiedene rhythmische Instrumente, sodass wir auf vielfältige Weise miteinander musizieren können.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erlernen von einfachen Kreistänzen aus aller Welt. Bis jetzt kennen die Mädchen die Sternpolka aus Osteuropa und einen englischen Kreistanz.



Da wir auch ein E-Piano zur Verfügung haben, ist das Einüben solcher Tanzfiguren gut zu realisieren. Zum Abschluss des letzten Jahres besuchten wir im Ulmer Theater „Urmel aus dem Eis“, das uns allen sehr gut gefiel. Mal sehen, ob es uns gelingt, im April eine kleine Vorführung unserer musikalischen Arbeit zu präsentieren.

Uta Vorwerk

### **Junge Frauengruppe mit Kinderfolklore**

Im Frühjahr 2013 starteten einige junge türkische Frauen eine junge Frauengruppe mit Kinderfolklore im Sie'ste. Sie treffen sich einmal die Woche zum gemeinsamen Teetrinken und geselligen Zusammensein, üben folkloristische Tänze ein und organisieren verschiedene andere Veranstaltungen, wie z.B. Flohmärkte.

Özlem Hoyrat

### **Konversationskurs Deutsch im Alltag**

Seit Herbst 2013 findet ein Konversationskurs Deutsch im Alltag einmal wöchentlich statt, der sich reger Teilnahme erfreut.

Sieglinde Hegelau-Lipp

### **Kre-aktiv AG**

Die Kre-aktiv AG trifft sich seit Februar 2009 in der Regel jeden dritten Mittwoch im Monat von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr. Seit Anfang diesen Jahres haben wir die Abstände der Termine verkürzt. Jetzt besteht das Angebot im Mädchen- & Frauenladen Sie´ste alle zwei Wochen, ausgenommen in den Schulferien.

Unsere Gruppe besteht aus ca. 10 bis 15 Frauen unterschiedlichen Alters mit und ohne Handicap. Der kulturelle und soziale Hintergrund in unserer Gruppe ist sehr weit gefächert, was uns alle verbindet, ist der Spaß und das Interesse an Handarbeit, Kunsthandwerk und jeder Art kreativen Gestaltens.

Wir treffen uns, um gemeinsam zu filzen, zu stricken, zu nähen, zu häkeln oder um andere Handarbeitsideen umzusetzen. Dabei kann entweder an mitgebrachten eigenen Projekten gearbeitet oder an einem Angebot aus der Gruppe teilgenommen werden.

Bei einem gemeinsamen Angebot, das meist am vorangegangenen Treffen besprochen wird, besorgt in der Regel eine Frau aus der Gruppe das benötigte Material für alle und die Kosten werden geteilt.

Bei unseren Treffen gibt es kein fest vorgegebenes Programm, es ist uns wichtig, dass alle Frauen sich mit Ideen und deren Umsetzung einbringen können. Seit 2009 beteiligt sich die Kre-aktiv AG für das Sie´ste am Markt der kleinen Dinge. Dafür stellen wir ab Herbst gemeinsam schöne Kleinigkeiten her, die am Markt verkauft werden und wovon ein Teil des Erlöses dem Mädchen- & Frauenladen zugute kommen. Die Teilnahme an den Abenden ist kostenfrei und unverbindlich. Damit soll gewährleistet werden, dass jede Frau unabhängig vom Geld- und Zeitvermögen mit Spaß in einer Gruppe ihren Interessen nachgehen kann.

**Corinna Blum**

### **Internet-Einsteigerinnen-Kurs**

Seit mehr als drei Jahren bietet das Sie´ste einen Computerkurs für Internet-Einsteigerinnen in kleinen Gruppen mit persönlicher Betreuung an.

Dazu wird der Begegnungsraum des Sie´ste in einen Rechnerraum umgewandelt. Sechs Laptops, die uns freundlicherweise das ZAWIW der Universität Ulm für einen Zeitraum von 10 Wochen zur Verfügung stellt, werden auf den Tischen aufgestellt.

Maximal werden 6 Teilnehmerinnen in einem Kurs angenommen. Ist die Nachfrage größer, was bisher immer der Fall war, werden die Kurse zeitversetzt nochmals angeboten und von zwei ehemaligen Betriebsrätinnen ehrenamtlich betreut.

Aller Anfang ist schwer. In der ersten Stunde werden der Umgang mit dem Laptop, der Maus und der Tastatur gelernt sowie Internet-Aufrufe geübt. Nach dieser Einführung wird in den folgenden Stunden jeweils ein weiteres Thema, das ein übliches Anwendungsgebiet des Internets ist, vorgestellt und anschließend von den Teilnehmerinnen trainiert.

Die Themen sind Anwendung der Suchmaschine Google, E-Mail-Konto einrichten, Senden und Empfangen von E-Mails, Einkaufen im Internet, Preisvergleiche von Waren, das Buchen von Urlauben und Hotels, Surfen nach Infos und vieles mehr. Es wird auch auf Probleme und Gefahren im Internet hingewiesen. Die Zahl der Teilnehmerinnen beträgt jedes Jahr ca. 10 – 12 von unterschiedlicher Nationalität.

**Charlotte Blass**



## Gesundheitsprävention – „Gesund sind wir stark!“

Seit 2009 führt das Frauennetz West das Programm zur Gesundheitsprävention „Gesund sind wir stark!“ durch. Der Schwerpunkt der Arbeit konzentriert sich auf benachteiligte und bildungsferne Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Die jahrelange Existenz unserer Einrichtung in der Weststadt mit der Möglichkeit, dass sich Mädchen und Frauen in „männerfreien Räumen“ treffen können, ist bei den Kulturkreisen, die wir erreichen möchten, eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass unsere Angebote so gut angenommen werden. Von 2008 – 2010 wurde die Arbeit im Rahmen des **Modellvorhabens „Soziale Stadt“** für benachteiligte Menschen in der Ulmer Weststadt von der Sanierungstreuhand Ulm finanziert. Seit 2011 konnte sie fortgeführt werden durch **Gelder** der Stadt Ulm, Bundesmittel des Bundesamts für Migration, Mittel des Landes Baden Württemberg „Stärke“, Zuschüsse des Landessportbunds „Integration durch Sport“ und Projektmittel „Komm in Form“ und mit Hilfe weiterer **Sponsoren und Sponsorinnen**. Die Teilnehmerinnen kommen aus Ulm und zu geringem Anteil sogar aus den Nachbargemeinden.

Im Mittelpunkt unserer niederschweligen Arbeit steht die Förderung der Chancengleichheit in der Gesundheitsprävention. Es sollen Möglichkeiten geschaffen werden, damit Frauen und Mädchen unterschiedlichster Herkunft ihr größtmögliches Gesundheitspotential verwirklichen können.

Die Ulmer Weststadt ist mit 18 % der Ulmer Bevölkerung der einwohnerstärkste Stadtteil Ulms. Menschen mit Migrationshintergrund nehmen hier einen Anteil von 42,5 % ein, die größte Gruppe der MigrantInnen sind türkischer Herkunft.

Die Gesundheitsprävention wird von zwei Koordinatorinnen und zwei weiteren Kolleginnen gemeinsam durchgeführt. Zwei von ihnen haben einen Migrationshintergrund. Die Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass die Frauen ihre interkulturellen Kenntnisse, Erfahrungen und persönlichen Beziehungen einbringen, die sie durch jahrelanges ehrenamtliches und professionelles Engagement für soziale Belange und Chancengleichheit erworben haben. Drei von ihnen leben auch in der Weststadt. Es werden hauptsächlich **niederschwellige Angebote** offeriert, um

den sonst schwer erreichbaren Gruppen den Zugang zu sozialen Aktivitäten zu erleichtern. Durch unsere regelmäßige Werbung über die Einrichtungen, persönlichen Gespräche mit den Menschen und KooperationspartnerInnen und über die Medien werden unsere Angebote gut angenommen.

Aus der bisherigen Arbeit wurde der Eindruck gewonnen, dass besonders diejenigen Frauen und Mädchen erreicht werden, die sonst kaum Anschluss zum öffentlichen Alltagsleben finden. Gezielt werden für die Vorträge und Kurse Fachfrauen und -männer gesucht, die aus demselben Kulturkreis stammen. Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass diese Personen als Vorbilder agieren und nach Bedarf auch zweisprachig referieren können.

Somit erreichen wir die sprachlich benachteiligten Menschen leichter. Gleichzeitig erfahren die **Referentinnen und Referenten** Anerkennung für ihre Kompetenz und ihr Fachwissen.



Es wurden **Kurse und Vorträge** zur Ernährung und Bewegung und zur Verbesserung der psychosozialen Kompetenz organisiert. Neben den Bewegungskursen, die in den drei Jahren vermehrt nachgefragt wurden, finden wöchentliche Vorträge (außer in den Ferien) statt.

Diese beinhalteten u. a. Themen wie körperliche Gesundheit (z.B. Zähne, Osteoporose, Vorsorge, Krebs, Hormone), psychische Gesundheit, Fragen zur Erziehung, kindgerechte Beschäftigung, Entwicklung des Kindes, sexueller Missbrauch, ADHS bei Kindern, einen Crashkurs Hauswirtschaft, Ernährungsfragen, „gesundes Frühstück“, „Wissen, was drin ist“, Chancen und Risiken in der Mediennutzung von Kindern, „Spannende Babyzeit – Entwicklung im 1. Lebensjahr“, um nur einige zu nennen.

Bereits jetzt zeigt sich, dass nach wie vor ein hoher Bedarf an Schwimm- und Radkursen besteht. Das Angebot konnte in den letzten drei Jahren erweitert werden. Neben dem Angebot in der Jörg-Syrlin-Schule finden seit 2012 zusätzliche Kurse während der Frauenbadezeiten im Westbad statt, die sehr gut angenommen werden. Bei den Schwimmkursen für Kinder gibt es mittlerweile eine lange Warteliste. 2013 konnten wir in Kooperation mit der vh in deren Weststadt-Tanzstudio Pilates-Kurse anbieten. Das Thema „Psychische Gesundheit“ stößt bei Menschen mit Migrationshintergrund immer auf großes Interesse.

Die **Besucherinnenzahlen** schwanken bei Kursen zwischen 6 und 15, bei Vorträgen zwischen 6 und 40 TeilnehmerInnen pro Veranstaltung. Die Erfahrung zeigt, dass wir durch die immer wiederkehrenden Angebote, die Beziehungsarbeit, persönliche Kontakte und die Werbung und Meldungen in der Zeitung immer mehr und auch neue Frauen erreichen.

Die neu gegründete **Mädchenfußballmannschaft** hat sich etabliert. Seit zwei Jahren nimmt sie an Punktspielen teil und beteiligt sich oft an Wochenenden bei Freundschaftsturnieren. Zurzeit trainieren zweimal pro Woche sommers wie winters 12 bis 15 Mädchen aus vielen Nationalitäten im Alter zwischen 9 und 15 Jahren. Sie treffen sich regelmäßig vor den Punktspielen zur Besprechung im Sie'ste. Im Dezember 2013 hat Frau Bürgermeisterin Mann die Patenschaft für die Mädchen übernommen.

Die meisten **Veranstaltungen** finden in unseren Räumen statt bzw. werden in enger Zusammenarbeit bei den KooperationspartnerInnen durchgeführt. In Absprache mit den Einrichtungen können viele Fachfrauen und -männer ihre Vortrags- und Beratungsangebote teilweise ehrenamtlich oder im Rahmen ihrer Arbeitszeit bei den Einrichtungen zur Verfügung stellen, anfallende Honorare bestreiten wir aus den eingangs genannten Mitteln. Somit entstehen für uns keine weiteren Honorarkosten für die Referentinnen, Kinderbetreuung und Übersetzerinnen. Die TeilnehmerInnen lernen so gleichzeitig die Einrichtungen der **Kooperationspartner** kennen und können bei Interesse gezielt dort weitere Angebote wahrnehmen. Weiterhin konnten auch Referentinnen der Universitätsklinik Ulm und freiberuflich tätige Personen aus dem Gesundheits- und Finanzbereich zur Mitarbeit gewonnen werden.

Wir bieten außerhalb der Ferien und neben den **Bewegungskursen** mindestens einmal wöchentlich einen Vortrag bzw. Gesprächskreis an. An den Schwimmkursen, die wir in Kooperation mit der DLRG offerieren, können pro Kurs immer 8 Frauen oder Kinder im Lehrschwimmbecken der Jörg-Syrlin-Grundschule teilnehmen. So haben über diesen Weg bislang 72 Frauen und 72 Kinder in den drei Jahren schwimmen gelernt. Der Großteil der TeilnehmerInnen besitzt einen internationalen Hintergrund und ist Lobby-Card-BesitzerIn. Bei den Schwimmkursen für Migrantinnen aus Nicht-EU-Ländern im Westbad während der Frauenbadezeiten herrscht eine große Nachfrage. Auch die Radkurse wurden in den drei Jahren vermehrt nachgefragt. So bieten wir statt zwei Kursen seit 2012 nun vier Kurse für je 10 TeilnehmerInnen im Jahr an. Weitere Bewegungskurse wie Yoga und Aqua Fitness gehören zum regelmäßigen Programm. Eine Gruppe von Frauen, die sich nach einem Nordic-Walking-Kurs zusammengetan hat, bietet nachhaltig seit Jahren weiteren Interessentinnen die Möglichkeit zum Mitlaufen.

Einmal im Jahr referiert Frau Dr. Tumani von der Universität Ulm, um das Thema: „Wege zum **psychischen Wohlbefinden** in der Familie“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten. Hier ist die Nachfrage sehr groß. Sehr gut wird auch der **Gesprächskreis** „Krankheit verstehen und bewältigen“ und der Frühstückstreff zu Erziehungsfragen für Mütter angenommen. Die Begleitperson ist Vertrauensfrau und

Dolmetscherin. Trotz guter Resonanz müssen die Teilnehmerinnen gelegentlich an die Termine erinnert werden. Bei vielen Veranstaltungen ist es notwendig, ergänzend eine Kinderbetreuung zu organisieren. Das Interesse an Vorträgen über gesunde Ernährung allgemein und zum gesunden Frühstück in den Kindertageseinrichtungen ist kontinuierlich gleich geblieben. Die Vorträge werden gerne besucht und haben nachhaltige Wirkungen. Erzieherinnen berichten, dass die Vesperboxen jetzt mit gesünderen Lebensmitteln gefüllt werden. Durch Unterstützung der Schule für Diätassistenten konnten verschiedene Themen zur Ernährung im Sie'ste und in den Einrichtungen durchgeführt werden.

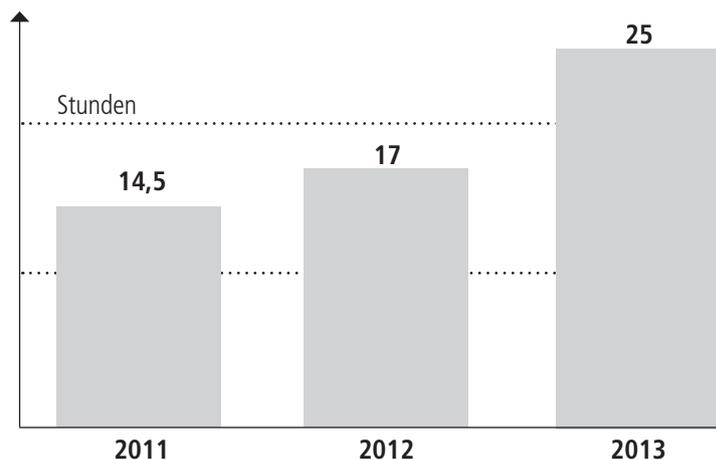
Zu Kochkursen allein ließen sich die Frauen selten motivieren. Leider mussten auch Kochkurse krankheitsbedingt im Jahr 2013 für längere Zeit ausfallen. Es gelang uns, über den „Crashkurs Hauswirtschaft“ Praxistipps zur **gesunden Ernährung** zu vermitteln. Dieser Kurs wurde zum ersten Mal im Herbst 2013 von Mitarbeiterinnen des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis durchgeführt und sehr gut angenommen.

2010 und 2011 fand ein Jahr lang eine „Esspedition mit Pippi“ mit Grundschülerinnen während des Mädchencafés statt. In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis, dem Verein für Zirkuskünste (Serrando) wurden alle zwei Wochen die Mädchen in Ernährung und Bewegung geschult. Die Finanzierung erfolgte über das Projekt „Komm in Form“, einer Initiative für clevere Ernährung in Baden-Württemberg. Ein vorliegendes Konzept für einen „Gesprächskreis für pflegende Angehörige“ in zweiwöchentlichem Rhythmus in unseren Räumen in Zusammenarbeit mit einer Fachfrau und den Paritätischen Sozialdiensten Ulm konnte leider nicht umgesetzt werden.

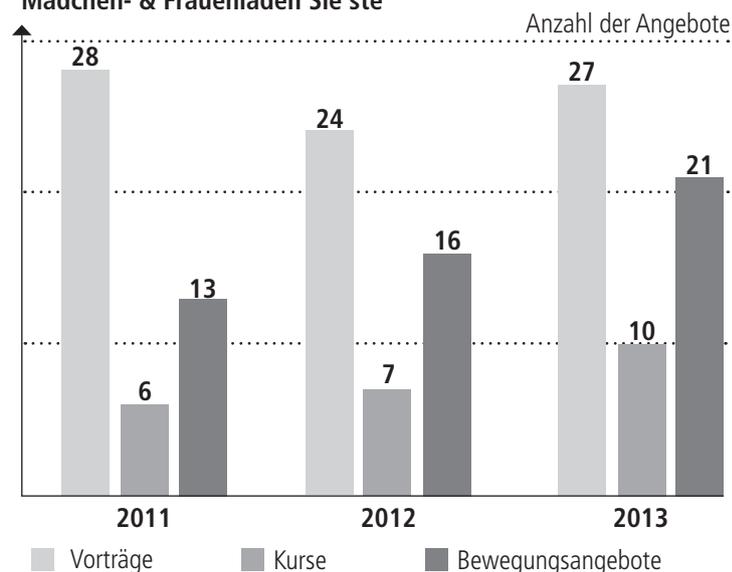
Seit fünf Jahren bieten wir **Aktionen zur Gesundheitsprävention** für Frauen und Mädchen an. Die Kontinuität und das aufgebaute Vertrauen zu den Teilnehmerinnen schafft ein Klima für die Erweiterung der Angebote. Wir sehen daher den Bedarf, die Angebote zu modifizieren und zu ergänzen, um damit mehr Nachhaltigkeit zu bewirken. Alle Programmveränderungen sind nachfrageabhängig und werden mit den KooperationspartnerInnen abgesprochen.

Rukiye Kaplan | Sigrid Räkel-Rehner

### Wöchentliche regelmäßige Öffnungszeiten im Mädchen- & Frauenladen Sie'ste (ohne Gesundheitsprävention)



### Entwicklung der Angebote zur Gesundheitsprävention im Mädchen- & Frauenladen Sie'ste



## Berichte von den Präventionsangeboten



### Müttertreff mit kleinem Frühstück und Impulsen für den Erziehungsalltag

Zweimal im Jahr treffen sich an 5 Vormittagen im Sie'ste bis zu 18 Mütter bei Kaffee, Tee und Brezeln. Einige brachten noch ihre Kleinkinder mit. Fast alle Mütter hatten einen Migrationshintergrund, ein großer Teil kam ursprünglich aus der Türkei. Eine Mitarbeiterin, Rukiye Kaplan von Sie'ste, übersetzte, wenn es notwendig war, in die türkische Sprache. An den einzelnen Vormittagen wurden zusammen mit den Müttern ganz praktische Fragen besprochen wie z.B. sie ihr Kind loben und eine gute Beziehung aufbauen können, wie wichtig es ist, das Kind anzuschauen, wenn man was von ihm möchte und nicht z.B. aus der Küche heraus von Weitem zu rufen, was es tun soll. Und wie wichtig es ist, selbst zu überlegen, wie viel Fernsehen gut für das Kind ist und welche Grenzen sinnvoll erscheinen und sich nicht einfach immer wieder überreden zu lassen.

Die Mütter setzten sich trotz der Sprachschwierigkeiten und den anfänglichen Hemmungen ganz offen mit den unterschiedlichen Themen auseinander und brachten ihre konkreten Schwierigkeiten nach kurzer Zeit vertrauensvoll ein. Sie erlebten einerseits, dass sie von den anderen Müttern ernst genommen und unterstützt wurden. Andererseits bekamen sie durch Rollenspiele, in denen wir Lösungen für Alltagssituationen ausprobierten, konkrete Ideen zu Möglichkeiten von Veränderungen. Die Mütter berichteten immer wieder, dass sie zu Hause nun ihren Kindern besser zuhören und sie besser verstehen könnten, sie aber auch deutlicher ihren Kindern sagen könnten, was sie sich anders wünschen. Die Beziehung zwischen ihnen und ihren Kindern wurde entspannter. Die Mütter strahlten, als sie dies berichteten und wollten alle eine Fortsetzung. Mich beeindruckte an diesen Vormittagen, dass es mit sehr großem persönlichen Einsatz von Frau Kaplan jeweils gelang, so viele unterschiedliche Mütter über einen längeren Zeitraum an einen Tisch zu bringen. Nach jedem Müttertreff kam ich ganz begeistert in die Beratungsstelle zurück. Eine solch sprachlich bunte, ehrliche Auseinandersetzung mit Erziehungsthemen und den großen Wunsch der Mütter, es für ihre Kinder gut zu machen, habe ich bisher noch kaum erlebt.

Regine Reisinger



### Krankheit verstehen und bewältigen

Seit Mai 2011 trifft sich die Gruppe „Krankheit Verstehen und Bewältigen“ im Sie'ste. Rukiye Kaplan als Dolmetscherin und ich als pensionierte Allgemeinärztin treffen uns mit 6 – 8 meist türkischen Frauen, die schon viele Jahre in Deutschland leben, Kinder großgezogen haben und zum Teil schon Enkelkinder betreuen, die aber trotz Sprachkurs nur einfaches Deutsch sprechen. Damit können sie sich bei schwierigen persönlichen und gesundheitlichen Fragen nur wenig Hilfe bei den Ärzten und Ärztinnen holen. Sie leiden an zum Teil schweren organischen, aber auch psychosomatischen und psychischen Erkrankungen: Hochdruck, Herzinsuffizienz, Diabetes, Kolitis ulcerosa, rheumatische Erkrankungen, Asthma, Osteoporose, Knie- und Hüftgelenksarthrosen und Wirbelsäulenerkrankungen und traumatische Beschwerden, Anpassungsstörungen und Depressionen.

Sie hatten viele Ärzte und Ärztinnen aufgesucht und trugen viele Ängste und Enttäuschungen mit sich herum. Es gab Situationen, wo die Übersetzung eines Satzes 10 minütige Ausführungen von Rukiye Kaplan zur Folge hatte, neben längeren Erörterungen durch die anderen Frauen. Aus diesen Diskussionen habe auch ich viel gelernt.

Oft habe ich die Art der Krankheit, die Untersuchungsmethoden und die Behandlungen erklärt, was viel Angst genommen hat und es den Frauen leichter machte, mit ihrem Arzt als mündige Patientin zu reden.

Was hat sich verändert? Eine Frau konnte die Behinderung ihres Kindes akzeptieren und ihm aktiv helfen, ohne sich schuldig oder überfordert zu fühlen und eine neue Schwangerschaft begrüßen, einer Frau gelang es, die Enttäuschung über den Vater ihres Kindes zu überwinden, auch mehr für sich selbst sorgen und nach einem neuen Partner Ausschau halten, eine Frau konnte aus einer schweren Depression wieder auftauchen, konnte lernen, sich nicht für die Probleme der erwachsenen Kinder verantwortlich zu fühlen, worüber die Kinder sehr froh sind. Einige konnten ihre Enttäuschungen zumindest teilen und die Energie finden, einen Sprachkurs oder eine neue Arbeit anzufangen.

Dr. Helga Mohs-Jahnke



## Crashkurs Hauswirtschaft

Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem – denkt so manch eine, aber in der Realität sieht es oft anders aus. Deshalb bietet das Landratsamt Alb-Donau-Kreis – Bereich Hauswirtschaft – einen Crashkurs Hauswirtschaft an. Der Crashkurs Hauswirtschaft bietet gerade für Personen in besonderen Lebenssituationen gute Möglichkeiten, um die Arbeit im Haushalt zu überdenken, zu vereinfachen und falsche Gewohnheiten zu ändern. Er beinhaltet Treffen an fünf Vormittagen und fand zum ersten Mal im Herbst 2013 statt. Bei jedem Treffen startete frau mit einem reichhaltigen gesunden Frühstück, das jedes Mal verschiedene Ideen und Rezepte zum Mitnehmen für das Frühstück, im Kindergarten oder in der Schule beinhaltete.

Beim ersten Treffen ging es darum, im Alltag schnell, günstig und gesund zu kochen. Dabei ist nicht das Rezept entscheidend, sondern es fängt bei der Speiseplanung an und geht über den Einkauf bis hin zur richtigen Lagerung der Lebensmittel. Zum Schluss wurde das Gelernte mit der Zubereitung verschiedener Gerichte in die Praxis umgesetzt.

Der zweite Vormittag war der Ernährung gewidmet: Was braucht unser Körper, was brauchen Kinder, damit sie gesund aufwachsen? Es wurde allen schnell klar, dass die Werbung uns oft das Gegenteil suggeriert. Eine wichtige Einsicht kam den Müttern: Den Kindern ein gutes Vorbild sein und das vorleben, was man selbst möchte.

Am dritten Vormittag stand das Thema: „Wie kann ich meinen Haushalt organisieren“ auf dem Programm, wie kann in weniger Zeit, mit weniger Kraft und Geld alle Arbeit erledigt werden. Als gutes Instrument wurden Arbeits- und Wochenpläne erstellt und erläutert.

Das Thema des letzten Treffen war: Wie kann ich schnell und effektiv putzen, welche Putzmittel sind sinnvoll? Nachdem einige Waschmittel und die Waschprogramme erklärt wurden, war klar, dass sie ihren Waschmitteleinkauf und ihr Waschverhalten in Zukunft ändern werden, um die Textilien zu schonen und für die Umwelt und den Geldbeutel Gutes zu tun. Der Kurs endete schließlich mit einem Bauernhofbesuch: Das Melken mit einem Roboter, das Futter der Kühe, die viele Arbeit – für viele war es das erste Mal, dass sie einen Bauernhof so hautnah erlebten.

Ulrike Bahmer



## Spannende Babyzeit

### – Entwicklung im ersten Lebensjahr

Die Kurse sind mit 6 – 12 Müttern und Babys (vereinzelt Vätern) mit vielfältigem sozioökonomischem Hintergrund gut belegt. Neben den theoretischen Inhalten zur gesunden Ernährung im ersten Lebensjahr spielt auch die Analyse der Produkte der Babynahrungsindustrie eine große Rolle.

Was sind Kohlenhydrate, hinter welchen Bezeichnungen versteckt sich der übermäßige Zucker in den Produkten? Wieviel Eiweiß und Fett braucht ein Baby, ab wann sind welche Gemüse- und Obstsorten sinnvoll...?

Mit viel Spaß werden die Breie selber gekocht und probiert. Der direkte sensorische Vergleich mit gekaufter Gläschenkost führt zu einer informierten Entscheidung darüber, was Mütter ihren Babys als Beikost geben wollen. Die einzelnen individuellen Fragen zum Stillen und Ernährung der anwesenden Babys werden ebenso behandelt wie der Entwicklungsstand von Monat zu Monat. Auch nach dem Kurs melden sich die Mütter häufig mit ihren Fragen und Problemen.

Hedwig Pogadl





## Mädchenfußball

2010 wurde erneut eine Mädchenfußballmannschaft im Rahmen der Gesundheitsprävention in der Weststadt initiiert. In den ersten zwei Jahren trafen sich über 25 Mädchen regelmäßig zweimal wöchentlich, die meistens von zwei Trainerinnen angeleitet wurden. Das Training findet auf den Plätzen des ESC-Ulm statt und im Winter zuerst in der Albrecht Berblinger-Realschule, heute im Sportzentrum Oberer Kuhberg.

Die Eltern bzw. die Mädchen haben internationale Wurzeln (Portugal, Italien, Türkei, Bosnien, Kroatien, Serbien, Russland, Montenegro), aber es sind natürlich auch Mädchen aus Deutschland dabei. Sie besuchen Schulen wie die Albrecht-Berblinger-Gemeinschaftsschule, Adalbert-Stifter-Schule, Anna-Essinger-Realschule und -Gymnasium, Pestalozzi-Schule, Waldorfschule am Illerblick und Elly-Heuß-Realschule.

Es kristallisierte sich mit der Zeit eine Stammmannschaft heraus, in der auch heute noch teilweise Mädchen aus der Anfangszeit spielen. Im Jahr 2012 wurde zum 1. Mal an der Punkterunde teilgenommen (D-Jugend). Jetzt sind immer regelmäßig 12 – 15 Mädchen zum Training da, von denen 10 zur Mannschaft gehören, die an der Punkterunde und an den Turnieren (Halle wie auch Feld) teilnehmen. Der regelmäßige Trainingsbesuch macht sich langsam bemerkbar, es werden teilweise Erfolge in der Punkterunde als auch bei den Turnieren erzielt. Wenn man bedenkt, dass wir mit Mädchen spielen, die noch D-Jugend wären, kann man dies einen respektablen Erfolg nennen. Auf der Abschlusstabelle der letzten Saison erzielten sie den respektablen Platz 5. Seit Sommer 2013 treffen sich die Mädchen mit den Trainerinnen regelmäßig vor den Spielen zur Besprechung im Sie'ste. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und die Konzentration auf das kommende Spiel. Zur großen Freude der Mannschaft und der Initiatorinnen übernahm die Sozialbürgermeisterin, Iris Mann im November 2013 die Patenschaft für die Mannschaft. Es konnte nur gelingen durch die Kooperation mit dem ESC Ulm und dem Landessportbund „Integration durch Sport“. Dieses niederschwellige Angebot für die Mädchen in diesem Alter fördert ihren Teamgeist, die Freundschaftsbildung und ihr Selbstbewusstsein. Natürlich ist es auch ein wichtiger Schritt zu regelmäßigen körperlichen Aktivitäten.

**Silvia Delfmann | Manuela Fessler**



## Radkurs

Haben Sie schon gesehen, dass in der Weststadt Frauen unterschiedlichen Alters und verschiedener Nationen miteinander radfahren? Diese konnten bis dahin nicht mit ihren Enkeln oder ihren Familien gemeinsam Radtouren planen und ausführen. Außerdem war einkaufen oder zur Arbeit fahren für sie nicht mit dem Fahrrad möglich.

Zwei mal im Jahr finden im Frühjahr und im Herbst Radfahrkurse für Frauen statt. Die Kurse werden wöchentlich an zwei Wochentagen über mehrere Wochen im Frühjahr und Herbst abgehalten. 2013 wurde ein zusätzlicher Intensiv-Kurs auch an Samstagen angeboten. In Kooperation mit dem Inseltreff Weststadt können die Freiflächen vor dem Jugendhaus zum Erlernen des Radfahrens genutzt werden.

Der Kurs beinhaltet eine Fahrt auf dem Verkehrsübungsplatz in Wiblingen, um sich mit den Verkehrsregeln und Schildern vertraut zu machen. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen werden gemeinsam im Sie'ste Fragebögen der Verkehrspolizei ausgefüllt. Zum Abschluss findet ein Ausflug nach Blaustein statt, der mit einem Eisessen gekrönt wird.

Das Bundesamt für Migration fördert diese niederschwelligen Frauenkurse für Frauen aus Nicht-EU-Ländern. Somit haben in diesen drei Jahren 60 – 70 Frauen Radfahren gelernt. Manche mussten auch einen Kurs doppelt belegen, da die Stunden für einen Kurs nicht ausreichten. Auch wenn die Kursteilnehmerinnen manchmal den Mut verloren hatten, wurden sie von den Sie'ste Frauen immer wieder unterstützt. Nach kleineren Verletzungen, Muskelkater, blauen Flecken und Mutlosigkeit kippte häufiger die Stimmung. Mit Freudenschreien konnten sie aber nach einem Kurs meistens ganz stolz sagen „Ich kann Rad fahren“!

Inzwischen berichteten viele Frauen, dass sie sich ein eigenes Rad gekauft und viel erlebt haben beim Radfahren mit ihren Freunden, Freundinnen und Familien. Eine Frau erzählte ganz stolz, dass sie ein Rad von ihrem Mann geschenkt bekommen hat.

**Hatice Sirin | Gabi Ringelstetter-Talpa | Canan Karakus**

## DLRG-Schwimmkurse im Lehrschwimmbekken der Jörg-Syrlin Grundschule

Es gibt viele Migranten, Migrantinnen und Kinder, die hier in Deutschland leben, die aufgrund ihrer Herkunft und Religion nicht die Möglichkeit haben, öffentliche Schwimmbäder zu besuchen und somit auch nicht die Chance haben, Schwimmen zu erlernen.

Daher bietet die DLRG in Kooperation mit dem Mädchen- & Frauenladen Sie'ste seit einigen Jahren vor allem für diese Frauen jeden Mittwoch von 19–20 Uhr einen Schwimmkurs an, für Kinder von 18–19 Uhr, der ausschließlich von geschulten Frauen der DLRG geleitet wird. Hierfür dient ein kleines Lehrschwimmbekken der Jörg-Syrlin-Schule, das zum Erlernen des Schwimmens gut geeignet ist. Ein weiterer großer Vorteil besteht darin, dass das Schwimmbad etwas abgelegen von der Straße ist und nur wenig Fensterfronten besitzt. Somit kommt es kaum vor, dass Fremde am Schwimmbad vorbeilaufen und hineinschauen, was für einige Frauen auch ein Problem wäre.

Es gibt drei Kurse mit jeweils 10 Unterrichtsstunden im Jahr. Die Kursgröße beträgt ca. 6–8 Frauen. Die Kurse sind immer ausgebucht und die Erfolgsquote der Frauen, die regelmäßig zum Unterricht kommen, liegt bei ca. 90 %, was sehr hoch ist. Wir haben über die Jahre festgestellt, dass die größte Hürde für diese Frauen darin besteht, auch wirklich zur ersten Unterrichtsstunde zu erscheinen, da sie meist sehr große Angst vor dem Wasser haben und vor dem, was im Schwimmkurs wohl auf sie zukommt. Ist dieser erste Schritt geschafft, haben die Frauen viel Spaß im Wasser und genießen diese Schwimmstunde sehr. Die meisten Frauen stellen auch ganz schnell fest, dass „schwimmen lernen“ gar nicht so schwer ist und es kommt immer wieder vereinzelt vor, dass Frauen bereits nach der ersten oder zweiten Stunde die ersten Schwimmzüge alleine machen. Leider gibt es aber immer wieder einige wenige Frauen, die sehr unregelmäßig oder nach einigen Stunden gar nicht mehr kommen, was sehr schade ist. Die Gründe dafür sind für uns schwer nachvollziehbar. Zum Glück ist das nicht die Regel und die meisten Frauen geben am Ende des Kurses zum Ausdruck, wie froh sie sind, diesen Kurs gemacht zu haben und wie toll es ist, jetzt schwimmen zu können.

Ulrike Fritz

## Schwimmkurse im Westbad während der Frauenbadezeiten

Wegen großer Nachfrage werden seit 2012 zusätzlich im Ulmer Westbad Frauenschwimmkurse während der Frauenbadezeiten angeboten. Erleichtert wird dies durch Zuschüsse des Bundesamtes für Migration. So fanden 2011 zwei Kurse, 2012 bereits drei Kurse statt. Seit 2013 werden zweimal 2 Kurse jeweils im Frühjahr und im Herbst durchgeführt. Am Anfang nahmen fast ausschließlich türkische Frauen teil. In der Zwischenzeit hat sich das geändert. Es kommen Frauen aus Brasilien, dem Iran, Afganistan, Nigeria, Indien, Eritrea und dem ehemaligen Russland.

Die Ängste, die alle gemeinsam hatten, werden abgebaut. Bei älteren Frauen dauert das Schwimmenlernen etwas länger, bei der Jugend geht es recht schnell. Am Anfang sind sie sehr skeptisch, später lachen und freuen sie sich, wenn sie es zum ersten Mal geschafft haben, die Beine vom Boden weg zubringen. Zur Stärkung der Muskulatur gehört zur jeder Unterrichtsstunde die Wassergymnastik. Sie erfreut sich sehr großer Beliebtheit.

Es ist nicht nur der Schwimmkurs, der die Frauen bewegt, ins Westbad zu kommen. Es sind die Gespräche untereinander, das Lachen, die Hilfe am Ticketschalter, die Anerkennung und die Freude, wenn man Schwimmen gelernt hat. Es stärkt den Körper und die Persönlichkeit. Auch untereinander helfen sich die Frauen.

Nach dem Schwimmkurs finden noch häufig weitere gemeinsame Treffen statt. Wir kommen jeden Montag gerne zum Schwimmkurs, da es auch für uns eine Bereicherung ist und wir sehen, wie offen und herzlich der Umgang untereinander ist.

Susanne Mayer | Rukiye Kaplan





## In Balance mit Pilates

Im Jahr 2013 startete ich wegen großer Nachfrage mit zwei Kursen Pilates in der Begegnungszone vom Sie'ste.

Die Nutzung der Begegnungszone war immer mit einer großen Räumaktion von Tischen und Stühlen verbunden, damit die Stunde starten konnte. So war es wunderbar, dass die weiteren Kurse im Herbst im vh-Tanzstudio statt finden konnten.

Der Pilates Kurs bietet den Frauen die Möglichkeit, ein gesundes, entspanntes Körperbewusstsein zu entwickeln, ihre Flexibilität in der Wirbelsäule und im gesamten Körper zu steigern und durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur auch ihre Haltung zu ändern und somit auch ihr äußeres Erscheinungsbild. Oft werden sie dadurch auch selbstbewusster. Die Teilnehmerinnen erkennen die Wichtigkeit der Bewegung im Alltag zur Prävention und für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Abgesehen von der Körperarbeit, bietet dieser Kurs aber auch einen Raum der Kommunikation, der Begegnung, des Austausches in deutscher Sprache und deutscher Kultur. Der vertraute Raum, die lockere Atmosphäre hilft den Teilnehmerinnen sowohl körperliche Scham wie auch sprachliche Hemmungen abzubauen und zusätzlich ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

Das Auftreten in der Gruppe wird selbstbewusster. Die meisten Frauen erfahren zum ersten Mal, die Wichtigkeit, „Zeit für sich zu haben und zu nehmen“ und Teil einer außerfamiliären Gruppe zu sein.

Rebekka Antoniadou

## Finanzielle Situation

Der Verein Frauennetz West e.V. war **finanziell** dank der jährlichen städtischen Zuschüsse für den laufenden Geschäftsbetrieb, der Zuschüsse des Bundesamtes für Migration, der städtischen Mittel für die Gesundheitsförderung, der Finanzierung „Starke Mädchen“, der städtischen Kontaktstelle für Migration, dem Landesprogramm „Stärke“ und Landessportbund „Integration durch Sport“ gut aufgestellt (vgl. nebenstehende Tabelle).

Die **Mitgliedsbeiträge** stiegen kontinuierlich auf fast 2.000 € pro Jahr an, die Einnahmen durch **Eigenbeiträge** und Kostenersatz, z.B. Internationales Frauencafé, Starke-Mädchen-Treff u.a. betragen im Dreijahresdurchschnitt 3.876 € pro Jahr. Des Weiteren kamen jährlich im Schnitt **Zuschüsse** von der Landesbank Baden-Württemberg für Hausaufgabenbetreuung in Höhe von 1.015 € dazu.

Die **Einnahmen** bei Schwimm-, Rad- und anderen Kursen und Veranstaltungen im Rahmen der Gesundheitsförderung stiegen von 2.300 € (2011) auf über 4.000 € (2013) an. Durch **Vermietungen** der Räume im 1.OG. hatten wir pro Jahr durchschnittlich Einnahmen von 1.200 €.

Durch **Spenden** verschiedener Ulmer Firmen, der Aktion 100.000, private Spenden, von Vereinen und dem Erlös aus dem jährlichen Verkauf von Selbsthergestelltem konnten wir unseren Etat um 6.000 € aufstocken.

Die **Deckung der laufenden Kosten** wie Miete, Nebenkosten und Reinigung betrug im Dreijahresschnitt jährlich 19.350 €. Die **Ausgaben für die Angebote** im Sie'ste und andere Veranstaltungen sind auf der Einnahmen- und Ausgabenseite ausgeglichen. Die **Kosten für Verwaltung**, Koordination und Beziehungsarbeit und für unsere angestellte Mitarbeiterin betragen im Dreijahresschnitt 17.650 €. Mehrkosten entstanden 2013 durch verschiedene **Neuanschaffungen** im Bereich Einrichtung und Instandhaltungen wie Büroschränke, Laptop, neues Geschirr, Musikinstrumente und einem Pavillon für Veranstaltungen in Höhe von 2.500 €. Für **Werbung**, Grafik und eine Stellenanzeige in der Südwestpresse hatten wir 2013 Kosten in Höhe von 1.050 €. Für unser **Steuerbüro und Verwaltung** mussten wir 2013 5.110 € aufwenden, darin sind die Ausgaben für die Jahresabschlüsse von 2010/11/12 enthalten. Dank der **Rücklagen** aus den vorherigen Jahren und gutem finanziellen Wirtschaften können wir gesichert und positiv in die kommenden Jahre blicken.

Christl Flaig

Einnahmen	2011	2012	2013
Städt. Zuschuss	39.500,00 €	40.883,00 €	40.883,00 €
Gesundheitsförderung	12.989,53 €	10.000,00 €	17.000,00 €
Stärke	3.318,00 €	6.485,30 €	6.547,02 €
Zuschuss Bürgerstiftung		4.000,00 €	
Zuschuss Starke Mädchen	7.288,97 €	6.000,00 €	8.000,00 €
Niederschwellige Frauenkurse BAMF		5.600,00 €	5.250,00 €
Verein Sport für Alle		50,00 €	
Vermietungen	1.350,00 €	1.040,00 €	1.220,00 €
Hausaufgabenbeiträge	1.535,00 €	1.085,00 €	1.842,25 €
LB-Bank Hausaufgaben	1.541,64 €	706,44 €	800,00 €
LOS Projektzahlung aus 2011		2.375,61 €	
Fachtag AK Mädchen	450,00 €	500,00 €	650,00 €
Kantine & Veranstaltungen	2.387,87 €	2.179,75 €	2.600,93 €
Kursgebühren GF	2.300,00 €	2.693,50 €	4.028,44 €
Markt der kleinen Dinge / Bazar		703,00 €	1.575,50 €
Aktion 100.000 SWP	3.000,00 €	1.000,00 €	1.500,00 €
Spenden	3.795,83 €	1.104,46 €	2.715,00 €
Mitgliedsbeiträge	1.888,90 €	1.929,90 €	1.979,60 €
Computerkurs		63,10 €	190,00 €
Komm in Form	544,01 €		
Buchverkauf	165,00 €		
Zuschuss Frauenbüro Jubiläum	500,00 €		
Rückzahlung Unitedprint			290,85 €
<b>Summe</b>	<b>82.554,75 €</b>	<b>88.399,06 €</b>	<b>97.072,59 €</b>

Ausgaben	2011	2012	2013
Miete	16.557,26 €	16.980,10 €	16.965,00 €
Gesundheitsförderung	23.133,10 €	16.364,78 €	18.054,25 €
Stärke	2.067,71 €	6.431,38 €	6.591,04 €
Honorare HB, MC, FF, FC*	5.999,79 €	4.297,10 €	4.151,65 €
Honorare Starke Mädchen		4.320,85 €	7.645,48 €
Niederschwellige Frauenkurse BAMF		2.613,32 €	7.851,12 €
Personal, Verwaltung, Koordination, Beziehungsarbeit	19.649,37 €	12.687,05 €	20.615,75 €
Reinigung	1.200,00 €	1.199,40 €	1.061,40 €
MB / HB-Nichteinzug		212,00 €	343,00 €
Hausaufgabenrückzahlung L-Bank		312,33 €	
Nebenkosten, Versicherung, SWU etc.	1.327,30 €	1.097,20 €	1.640,38 €
Steuerbüro, Verwaltung, Büro, Telefon	1.236,34 €	1.224,41 €	5.117,61 €
Kantine & Veranstaltungen	2.112,25 €	1.672,67 €	1.801,98 €
Einrichtung & Instandhaltung	573,62 €	203,42 €	2.517,10 €
Arbeitskreis Mädchen	450,00 €		472,50 €
vh im Quartier	394,00 €		
Flyer, Werbung, Grafik		922,85 €	720,66 €
Sonstige Ausgaben / diverse	1.578,45 €	165,00 €	471,11 €
PC Kosten & Zubehör		1.594,01 €	493,93 €
SWP Stellenanzeige			504,85 €
Supervision / Fortb	500,00 €		
Spende Borreliosestiftung	50,00 €		
<b>Summe</b>	<b>76.829,49 €</b>	<b>72.297,87 €</b>	<b>97.018,81 €</b>

\* HB Hausaufgaben  
 \* MC Mädchencafe  
 \* FF Frauenfrühstück  
 \* FC Int. Frauencafe

## Personelle Situation

Im Berichtszeitraum gab es einige personelle Veränderungen im Mädchen- & Frauenladen Sie'ste. Die **Teilzeitstelle** wurde aufgrund eines Personalwechsels umgestaltet. Im Moment ist die personelle Situation sehr vielgestaltig: Neben einer **festangestellten pädagogischen Mitarbeiterin** mit einer 24 %-Stelle und mehreren **geringfügig beschäftigten Mitarbeiterinnen** sind viele **Honorarkräfte** im Sie'ste tätig.

Wie in den Jahren zuvor arbeitet im Rahmen der Vernetzung eine hauptamtliche Mitarbeiterin des Jugendhaus Inseltreff Weststadt 10 Wochenstunden im Frauennetz West e.V. mit. Der Stundenaufwand für **Geschäftsführung** und Beziehungsarbeit beläuft sich auf etwa 15 Stunden pro Woche.

Im Bereich Mädchen- und Frauenarbeit fallen folgende Wochenstunden an: 6 h für die Hausaufgabenbetreuung, 3 h für das Internationale Frauencafé, 5 h für die Betreuung des Lerntreffs, 3 h für das Frauenfrühstück, 3 h für das Mädchencafé und 1,5 h für die Kooperation mit der Albrecht-Berblinger-Grundschule. Insgesamt sind es regelmäßig 21,5 Wochenstunden, in denen Angebote stattfinden. Diese werden mit Ausnahme von zweien von jeweils von zwei bis drei **Fachkräften oder Betreuerinnen** geleitet.

Im Bereich der Gesundheitsprävention werden von den vier **Honorarkräften** und anderen im Durchschnitt 24 Stunden pro Woche für Koordination, Organisation, Werbung, Kinderbetreuung usw. geleistet.

Durch die **Honorartätigkeiten** und die umfangreiche **ehrenamtliche Arbeit** wie z.B. Hausaufgabenbetreuung, Computerkursen oder bei der Kre-Aktiv AG konnten wir die Angebote im Sie'ste im vollen Umfang aufrechterhalten und erweitern und der großen Anzahl von Aktivitäten und den steigenden Besucherinnenzahlen gerecht werden.

## Perspektiven

Im Zuge der weiter fortschreitenden Umstrukturierung zur Ganztagschule wird die bereits sehr positiv angelaufenen **Kooperation** mit der Albrecht-Berblinger-Grundschule pro Jahr um eine weitere Klasse ausgebaut und evtl. mit anderen Schulen erweitert.

Seit 2013 gibt es auch wieder einen **Konversationskurs** im Sie'ste, bei dem Deutsch im Alltag geübt wird. Ebenso bieten wir seit Neuestem einen kostenlosen **Alphabetisierungskurs** für Frauen zweimal pro Woche an, der von einer türkischen Frau ehrenamtlich geleitet wird. Beide Kurse erfreuen sich eines regen Zulaufs und werden gut angenommen. Für 2014 steht ein spezieller **Förderkurs** für Schülerinnen der weiterführenden Schulen in den Fächern Englisch und Französisch auf dem Programm, der sich auf besonders interessierte und sprachbegabte Schülerinnen mit internationalen Wurzeln konzentrieren wird.

Durch Kontakte mit Herrn Gueye, dem Leiter der Koordinierungsstelle Internationale Stadt, wird es eine gemeinsame **Veranstaltung mit dem Generationentreff Ulm/Neu-Ulm** im Oktober 2014 geben. Der Kre-Aktiv-Treff beteiligt sich mit vielen neu hinzugekommenen Frauen seit Herbst 2013 an dem europäischen Projekt **„Die gewollte Donau“**. Viele Kilometer Häkelband wurden schon in 50 x 50 cm-Quadrate im Sie'ste und auch zu Hause verstrickt.

Die Angebote der Gesundheitsprävention werden gut nachgefragt und angenommen, sie konnten in den drei Jahren ausgebaut werden. Durch Parallelveranstaltungen stießen wir zeitweise mit unseren Räumlichkeiten an unsere Grenzen. Wir bemühen uns gerade, **weitere Bewegungsangebote** in passenderen anderen Räumen anzubieten.

Da die Nachfrage bei den Kinderschwimmkursen so groß ist und wir eine lange Warteliste haben, befinden wir uns im Gespräch mit dem Präsidenten des SSV Ulm über die Nutzung dessen Bades und werden zusätzlich Kontakt mit der Adalbert-Stifter-Schule aufnehmen.

2014 wird im Mai wieder ein **Klausurtag** für alle Mitgliedsfrauen veranstaltet werden, bei dem wir Konzepte und Ideen für die Gestaltung des Mädchen- und Frauenladens reflektieren und weiterentwickeln wollen.





### **Sie'ste | Mädchen- & Frauenladen**

Moltkestraße 72 | 89077 Ulm

Telefon Sie'ste 0731 | 335 34

Rukiye Kaplan 0731 | 322 29

Sigrid Räkel-Rehner 0731 | 938 61 24

info@sieste.de | www.sieste.de

### **Kontaktzeiten**

Dienstag 9 – 17 Uhr

Mittwoch 14 – 17 Uhr

Freitag 9 – 13 Uhr

### **Spendenkonto Frauennetz West e. V.**

IBAN DE80 6305 0000 0006 5631 01

BIC SOLADES1ULM

