

HANDBUCH

FRAUEN*- EMPOWERMENT IM FLUCHTKONTEXT

Erfahrungen aus den VIDC-Gender-Tandem-Trainings
für geflüchtete Frauen* aus Afghanistan in Österreich



Karim

Aadilah Amin
Lena Gruber

VIDC (Hg.)

Impressum

Herausgeber & Medieninhaber:

VIDC – Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation

Möllwaldplatz 5/9

A-1040 Wien

Tel.: +43/1/713 35 94

Email: office@vidc.org

Homepage: www.vidc.org

Redaktion: Magda Seewald

Illustration: Karim Blanc

Grafik: typothese.at, 1150 Wien

Druck: Resch KG, 1150 Wien



© Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation, November 2022

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des VIDC reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
1. Einleitung	6
2. Theoretische Grundlagen für die Arbeit mit geflüchteten Frauen*	8
2.1. Zugänge zu Frauen*-Empowerment	8
2.1.1. Perspektiven der Geschlechterforschung.	8
2.1.2. Die drei Ebenen von Empowerment	10
2.2. Marginalisierung und Mehrfachdiskriminierung geflüchteter Frauen*	11
2.3. Die VIDC-Gender-Tandem-Trainings als Schritt zur Umsetzung der UN-Resolution 1325	13
2.4. Fazit: Stärkung von geflüchteten Frauen* durch interkulturelle Gender-Tandem-Trainings	14
3. Die VIDC-Gender-Tandem-Trainings für afghanische Frauen*	16
3.1. Entwicklung der VIDC-Gender-Tandem-Trainings für Frauen*	16
3.2. Pädagogische Zugänge des Tandem-Projekts	18
3.3. Die Trainerinnen*-Tandems	19
3.3.1. Training of Trainers und Tandembildung der Trainerinnen*	24
3.3.2. Begleitung und Supervision der Trainerinnen*	26
3.4. Die Zusammenarbeit mit Beratungsstellen und afghanischen Vereinen.	30
3.5. Exkurs: Anwendbarkeit der VIDC-Gender-Tandem-Trainings in der internationalen Zusammenarbeit	31
4. Kontextualisierung und Hintergrundinformationen für Trainerinnen*	33
4.1. Geflüchtete afghanische Frauen* in Österreich	33
4.2. Gender und Frauen*-Empowerment in Afghanistan	36
4.3. Gewalt gegen Frauen *	37
4.4. Trauma und Resilienz.	40
4.5. Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (SRGR)	42
4.6. Folgen der COVID-19-Pandemie aus intersektioneller Perspektive	45
5. Trainings-Module	49
5.1. Modul 1: Unsere Solidarität – unsere Stärke! Einführung in Gender und Empowerment	52
5.2. Modul 2: Mein Körper – meine Entscheidung! – Wohlfühlen im eigenen Körper und mit der eigenen Geschichte	63
5.3. Modul 3: Meine Beziehung – meine Mitbestimmung! – Partnerschaft und häusliche Gewalt	74
5.4. Modul 4: Mein Umfeld – meine Mitgestaltung! – Einfluss und gesellschaftliche Teilhabe	85
5.5. Modul 5: Mein Wissen – meine Unabhängigkeit! – Existenzsicherung und Arbeitssuche	92
5.6. Abschluss-Methoden und Energizer	96
6. Fazit: Erfolg und Mehrwert der Gender-Tandem-Trainings	99
Literatur	101
Empfohlene Anlaufstellen und Links	105

VORWORT

Das Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (VIDC) setzt sich bereits seit vielen Jahren mit der Umsetzung der UN-Sicherheitsratsresolution 1325 zu Frauen, Frieden und Sicherheit auseinander. Die Resolution und ihre Folgeresolutionen haben zum Ziel, die Beteiligung von Frauen* in Friedensprozessen zu stärken und Frauen* und Mädchen*, die von bewaffneten Konflikten betroffen sind, Schutz zu gewähren und deren Genesung von konfliktbezogener und geschlechtsspezifischer Gewalt zu ermöglichen. Lange Zeit wurde die Resolution meist nur auf Frauen* und Mädchen* in Kriegsgebieten und deren unmittelbare Nachbarstaaten angewendet. Erst mit der großen Flüchtlingsbewegung 2014/2015 wurde offensichtlich, dass die Forderungen dieser Resolutionen auch für geflüchtete Frauen* und Mädchen* in Europa von wesentlicher Bedeutung sind und hier zur Anwendung kommen müssen. Im Juli 2019 wurde der „EU-Aktionsplan für Frauen, Frieden und Sicherheit 2019–2024“ verabschiedet. Dieser umfasst zum ersten Mal auch die Situation von geflüchteten und asylsuchenden Frauen* und Mädchen* in Europa. In der vom VIDC beauftragten Studie „Refugee Women as Agents for Peace“ (Kühhas/Möller, 2020) wurde analysiert, wie Österreich den EU-Aktionsplan in Bezug auf Teilhabe, Schutz, Unterstützung und Rehabilitation konfliktbetroffener, nach Österreich geflüchteter Frauen* umgesetzt hat. Die Empfehlungen der Studie enthalten unter anderem die Forderung nach Gendersensibilisierungstrainings für geflüchtete Männer* sowie Empowerment-Workshops für geflüchtete Frauen*, um Gewalt zu vermeiden und die gesellschaftliche Teilhabe und die Rehabilitation der betroffenen Frauen* zu fördern. Somit können die VIDC-Gender-Tandem-Trainings für Männer* und für Frauen* auch als ein Schritt zur Umsetzung der UN-Agenda „Frauen, Frieden und Sicherheit“ im Fluchtkontext verstanden werden.

Diese Gender-Tandem-Trainings sind auch ein Resultat der langjährigen Zusammenarbeit des VIDC mit afghanischen Diaspora-Communitys in Österreich. Es waren afghanische Vereine, die mit der Bitte an uns herantraten, gemeinsam Gender-Trainings für afghanische Männer* und Burschen* zu starten. Ein entsprechendes Projekt wurde mit dem afghanischen Sport- und Kulturverein NEUER START und dem Verein poika – gendersensible Bubenarbeit in Erziehung und Unterreicht entwickelt. Als logische Folge und als Zeichen der Geschlechtergerechtigkeit wurde in der Folge auch ein Gender-Tandem-Trainingsprogramm für afghanische Frauen* mit dem afghanischen

Kulturverein AKIS und IGASUS – Interessengemeinschaft der afghanischen Schülerinnen und Studierenden etabliert.

Das vorliegende Handbuch entstand aus den Erfahrungen dieser Trainings und soll Organisationen, die im Bereich Gender, Integration oder interkultureller Arbeit tätig sind, ebenso inspirieren, wie Diasporavereneine ähnliche Trainings zu entwickeln und umzusetzen.

An dieser Stelle sei allen beteiligten afghanischen Vereinen für die wertvolle Zusammenarbeit gedankt. Unser besonderer Dank gilt den beteiligten Trainerinnen* für ihren Einsatz, die wichtigen Reflexionen, Erfahrungen, Anregungen und ihr Engagement bei der Entwicklung dieses Trainingsprogramms. Ganz besonders bedanken möchten wir uns bei den beiden Autorinnen* des vorliegenden Handbuchs Aadilah Amin und Lena Gruber, die auch selbst als Trainerinnen* fungierten und somit Erfahrungen aus erster Hand einbringen konnten.

Das Handbuch wird in der Folge auch Grundlage sein, um ein ähnliches Trainingsprogramm für afghanische Frauen* und Männer* in Pakistan zu entwickeln. Sowohl das vorliegende Handbuch als auch die vergangenen Trainings in Österreich und die zukünftigen Trainings in Pakistan werden aus Mitteln der Österreichischen Entwicklungszusammenarbeit finanziert, wofür wir uns bei der Austrian Development Agency (ADA) bedanken möchten.

Magda Seewald

Genderreferentin VIDC Global Dialogue

1. EINLEITUNG

Dieses Handbuch beruht auf den Erfahrungen, die im Rahmen der VIDC-Gender-Tandem-Trainings für afghanische Frauen*¹ gemacht wurden. Ausgehend von Gender-sensibilisierungs-Trainings für junge, afghanische Männer*, die das VIDC seit 2016 mit interkulturellen Trainer*-Tandems anbot, wurde auf Anregung von afghanischen Diasporaorganisationen, des afghanischen Kulturvereins AKIS und IGASUS – Interessengemeinschaft der afghanischen SchülerInnen und Studierenden gemeinsam ein Empowerment-Programm für afghanische Frauen* entwickelt. Die interkulturellen Trainer*innen-Tandems, die bereits ein besonderes Merkmal der Gendertrainings für afghanische Männer* bildeten, wurden auch für das neue Programm übernommen und stellten sich auch hier als Erfolgsfaktor heraus. Diese Tandems bestanden aus drei afghanischen Trainerinnen* mit Flucht- bzw. Migrationsbiografie, Erfahrung in der bestärkenden Arbeit mit afghanischen Frauen* und eigenem Engagement in der Community, sowie drei Trainerinnen* der Mehrheitsgesellschaft, die aus der Gendersensibilisierungs- und Ermächtigungsarbeit kamen. Anfang 2020 konnten drei Frauen*-Gruppen als Pilotprojekt starten. Danach wurden die Trainingseinheiten basierend auf den Reflexionen der Trainerinnen* und dem Feedback der Teilnehmerinnen* überarbeitet und weiterentwickelt. Insgesamt wurde mit 115 Frauen* im Alter von 16 bis ca. 45 in acht Zyklen gearbeitet. Das Handbuch beruht auf den Erfahrungen dieser Trainings.

Die beiden Autorinnen* bilden selbst ein Trainerinnen*-Tandem. Gemeinsame Überlegungen, Besprechungen und Erfahrungen sind eine wichtige Basis für das Handbuch.

Die Zitate im vorliegenden Handbuch stammen aus Protokollen und Reflexionstreffen der Trainerinnen* sowie aus einem Interview mit einer Teilnehmerin*. Zwei Interviews in Kapitel 3 mit der Supervisorin Barbara Preitler und der Trainerin Negina Naseri veranschaulichen Herausforderungen des Trainingssettings.

1 Mit der Schreibweise Frauen* wollen wir bewusst alle Personen einschließen, die sich selbst als Frau* definieren, unabhängig von biologischen Geschlechtsmerkmalen oder Fremdzuschreibungen.

Die Zugänge, Themenkomplexe und Methoden sollen allen Interessierten wie z. B. Diasporavereinen, Gendertrainer*innen, Jugendarbeiter*innen, Sozialarbeiter*innen, Pädagog*innen, aber auch Personen in der internationalen (Entwicklungs-)Zusammenarbeit als Anregung dienen.

In Kapitel 2 werden grundsätzliche Überlegungen, theoretische Grundlagen sowie die Ausgangslage für Empowerment-Trainings für afghanische Frauen* präsentiert. Kapitel 3 veranschaulicht ausführlich die Realität der Trainings, inklusive Kontextualisierung sowie das Tandem-Prinzip samt Herausforderungen. Kapitel 4 bildet die thematischen Schwerpunkte entlang der fünf Module, in die die Trainings gegliedert sind, ab. In Kapitel 5 wird eine Methodensammlung inklusive Lessons learned und Tipps für Trainerinnen* angeboten. In Kapitel 6 werden Mehrwert und Erfolge des VIDC-Gender-Tandem-Trainings erläutert.

2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN FÜR DIE ARBEIT MIT GEFLÜCHTETEN FRAUEN*

Im folgenden Kapitel werden Zugänge und Überlegungen zu ermächtigender Arbeit mit geflüchteten Frauen* diskutiert sowie deren Mehrfachdiskriminierung dargestellt. Des Weiteren werden relevante Begrifflichkeiten erläutert und Bezug zum internationalen Rahmen der UN-Agenda „Frauen, Frieden und Sicherheit“ im Kontext von Flucht genommen.

2.1. Zugänge zu Frauen*-Empowerment

Nachdem Mitglieder des Vereins AKIS mit dem Wunsch zur Realisierung von Trainings zur Stärkung afghanischer Frauen* ans VIDC herangetreten waren, beschäftigte uns – VIDC-Mitarbeiter*innen und Vertreterinnen* der afghanischen Diaspora – unter anderem die Frage, welche Art von Ermächtigung („Empowerment“) wir mittels eines Trainings erreichen können und wollen. Daraus ergab sich die Notwendigkeit, den so oft verwendeten Begriff „Empowerment“ kritisch zu betrachten.

2.1.1. Perspektiven der Geschlechterforschung

Startpunkt für die Überlegungen zu Frauen*-Empowerment ist der prozesshafte, sozial konstruierte Charakter von Geschlecht (Gender). **Gender** ist nicht naturgegeben und starr, sondern wird in alltäglichen Prozessen in der Interaktion mit Anderen „hergestellt“ („Doing gender“) (vgl. West/Zimmermann, 1987). Gender ist ein wesentlicher Faktor in der Konstruktion gesellschaftlicher Ordnung und Machtverhältnisse. In so gut wie jeder Gesellschaft werden **Zweigeschlechtlichkeit/Binarität und Heterosexualität als Norm** angenommen. Diese Annahmen bilden die Grundlage einer patriarchalen Geschlechterordnung, die den Mann* als überlegen und die Frau* als unterlegen sieht (vgl. Butler, 1995).



Jedoch verändert sich die Geschlechterordnung im Laufe der Geschichte – durch politische und gesellschaftliche Empowerment-Prozesse. Auch Rollen, Normen und die eigene Identität in Bezug auf Geschlecht wandeln sich im Laufe des Lebens eines Individuums – durch individuelle Empowerment-Prozesse. So wie geschlechtsspezifisches Verhalten im Laufe des Lebens gelernt und gefestigt wird, kann es ebenso kritisch reflektiert, abgelehnt und bekämpft werden.

Empowerment beschreibt genau diese individuellen und gesellschaftlichen Prozesse, in denen Menschen, die (Mehrfach-)Diskriminierung erleben, sich über Machtverhältnisse und Dynamiken der Unterdrückung bewusst werden, Fähigkeiten und Eigenschaften entwickeln, die ihnen Selbstbestimmung geben, und Wege finden, diese Selbstbestimmung und Kontrolle über ihr Leben ausüben zu können. In manchen Definitionen zählt auch eine kollektive Handlung bzw. die Unterstützung und Ermäch-

tigung Anderer, die Unterdrückung erleben, zu Empowerment (vgl. z. B. Batliwala, 1994; Cornwall, 2014; Rowlands, 1995).

Frauen*-Empowerment schließt notwendigerweise auch die Analyse und Reflexion von intersektioneller Diskriminierung ein. Das von der afroamerikanischen Juristin Kimberlé Crenshaw (1989) entwickelte Konzept der **Intersektionalität** richtet den Blick vor allem auf die Art und Weise, wie Rassismus, Patriarchat und Klassenzugehörigkeit Ungleichheit konstruieren. Es gibt nicht das *eine* Patriarchat, keine universelle (Diskriminierungs-)Erfahrung von Frauen* auf Grund ihres „Frau-Seins“ (vgl. z. B. Mohanty, 2003; Dzah, 2020). Nicht nur Geschlecht, sondern die Wechselbeziehungen von Geschlecht und Hautfarbe, Religionszugehörigkeit, Alter, körperlicher und psychischer Verfassung, Herkunft, Sprache, Aussehen, sozio-ökonomischem Hintergrund, Einkommen, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität und Bildung müssen betrachtet werden.

Ebenso wenig gibt es die *eine* überlegene Männlichkeit, sondern vielmehr eine hegemoniale Männlichkeit, die sich ebenso entlang von Geschlecht, „race“, sozio-ökonomischer Lage, sexueller Orientierung etc. konstruiert und ein Bild des „idealen“ Mannes zeichnet, dem nur wenige Männer* entsprechen. Eine genauere Diskussion darüber findet sich im VIDC-Handbuch der Männer*-Trainings (Walizadeh/Scheibelhofer/Leeb, 2019).

2.1.2. Die drei Ebenen von Empowerment

Laut Jo Rowlands (1995) existieren drei Dimensionen von „Empowerment“, (1) die persönliche Ebene, die Selbstbild, Selbstvertrauen und individuelle Fähigkeiten und relevantes Wissen für das eigene Leben und Wohlergehen umfasst sowie internalisierte Unterdrückung auflösen soll; (2) die Beziehungsebene, die die Fähigkeit, menschliche Beziehungen und Entscheidungsprozesse zu gestalten und zu beeinflussen anstrebt und (3) die kollektive Ebene, die politische und gesellschaftliche Teilhabe und Einflussnahme zum Ziel hat und Zugang zu Bildung, Arbeit, Gesundheitssystem und zu Ressourcen sowie Gleichheit vor dem Gesetz und Sicherheit im öffentlichen Raum bedeutet.

Zwei Anmerkungen scheinen in Bezug auf Empowerment-Trainings relevant: (1) Eine gleichberechtigte Gesellschaft entsteht nie durch die Stärkung einer unterdrückten Gruppe allein, sondern insbesondere auch durch die kritische Betrachtung sozialer Normen und der Sensibilisierung der Mehrheitsgesellschaft bzw. der

privilegierten Gruppe. So spielen Burschen* und Männer* eine wichtige Rolle für das Erreichen von Geschlechtergerechtigkeit, und Angehörige der österreichischen Mehrheitsgesellschaft eine Rolle in der Anti-Rassismus- und Anti-Islamophobie-Arbeit. (2) Den Organisatorinnen* und Trainerinnen* ist bewusst, dass Empowerment einem Individuum oder einer Gruppe niemals von jemand anderem „verliehen“ werden kann. Während eines Empowerment-Trainings können jedoch Prozesse der Bewusstmachung und Reflexion angeregt, Wissen erweitert und Selbstbewusstsein gestärkt werden. Diese Prozesse der Ermächtigung entwickeln sich im Idealfall noch lange nach dem Training weiter und haben positive Auswirkungen auf das Leben der Teilnehmerinnen*. Empowerment ist immer ein längerer Prozess, der im Training nur begonnen bzw. intensiviert werden kann.

Im letzten Unterkapitel des Theorieteils soll erläutert werden, welche Aspekte von Empowerment die VIDC-Tandem-Trainings anstreben. Zuvor werden im folgenden Kapitel die Lebensrealitäten und intersektionellen Diskriminierungserfahrungen von geflüchteten Frauen*, die Empowerment-Trainings überhaupt erst notwendig machen, beleuchtet.

2.2. Marginalisierung und Mehrfachdiskriminierung geflüchteter Frauen*

„Die Hälfte aller Flüchtlinge weltweit sind Frauen und Mädchen“ (UNHCR, o. D.). Es darf nicht vergessen werden, dass diese Frauen* während der Flucht eine große Verantwortung in der Familie tragen, aber auch eine wesentliche Rolle bei der Integration der Familie in die Aufnahmegesellschaft spielen (vgl. ebd.). Dabei sind geflüchtete Frauen* jedoch einer Mehrfachdiskriminierung ausgesetzt. Sie haben geringe bis keine Chancen auf dem Arbeitsmarkt, werden diskriminiert und fühlen sich auch in ihrer Freiheit eingeschränkt.

Thomas Liebig (2018) schreibt in seiner Studie „Benachteiligung von geflüchteten Frauen in den OECD-Ländern“, dass weibliche Flüchtlinge einer Vielzahl von besonderen Integrationsherausforderungen ausgesetzt sind. So sind beispielsweise ihre Gesundheits-, Bildungs- und Arbeitsmarktergebnisse ungünstiger als die von männlichen geflüchteten Personen. Außerdem ist, laut dieser Studie, bei geflüchteten Frauen* ein Jahr nach Ankunft im Aufnahmeland eine Geburtenspitze zu erkennen, was vermutlich damit zu tun hat, dass sie zuvor durch Ungewissheit und Unsicherheit vor und während der Flucht an der Verwirklichung ihres Kinderwunsches gehindert wa-

ren. Darüber hinaus kommen viele weibliche geflüchtete Personen aus Ländern, in denen es erhebliche Ungleichheiten zwischen Männern* und Frauen* gibt und die Erwerbstätigkeit von Frauen* im Allgemeinen niedrig ist (vgl. ebd.).

Frauen* sind einer mehrfachen Benachteiligung ausgesetzt, sodass „sich die Herausforderungen, denen sie aufgrund ihres Geschlechts, ihres Migrationshintergrunds und ihrer erzwungenen Migration ausgesetzt sind, addieren oder sogar gegenseitig verstärken“ (ebd.).

Gründe für die geringen Chancen am Arbeitsmarkt liegen unter anderem am niedrigeren Bildungsniveau vieler geflüchteter Frauen*, was wiederum den Spracherwerb erschwert. Denn es zeigt sich, dass Frauen* mit Fluchterfahrung, die die Sprache des Aufnahmelandes auf mittlerem bis fortgeschrittenem Niveau beherrschen, eine um 40 Prozent höhere Erwerbsquote haben als Frauen* mit nur geringen oder keinen Kenntnissen der Sprache des aufnehmenden Landes (vgl. ebd.). Zudem werden insbesondere muslimische Frauen, die Kopftuch tragen, am Arbeitsmarkt diskriminiert.

Traditionell wird die Verantwortung für die Kindererziehung den Frauen* zugestanden, was ebenfalls die Integration in den Arbeitsmarkt erschwert, insbesondere wenn entsprechende Kinderbetreuungsplätze fehlen.

Weitere Hürden, die die Integration von weiblichen geflüchteten Personen erschweren, sind fehlende Netzwerke, weniger Integrationsförderung oder gesundheitliche Probleme (vgl. ebd.). Viele geflüchtete Frauen* leiden an den Folgen traumatischer, oft gewalttätiger Erfahrungen (vgl. ebd.).

Dieser Mehrfachdiskriminierung von Frauen* mit Fluchterfahrung gilt es durch spezifische Integrationsmaßnahmen entgegenzuwirken, wie auch die European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) klarstellt und die EU und ihre Mitgliedstaaten auffordert, „bei der Erarbeitung und Anwendung von Rechtsvorschriften und politischen Maßnahmen verstärktes Augenmerk auf die multidimensionale und intersektionelle Diskriminierung“ zu legen, um auf diese Weise Diskriminierung zu bekämpfen, Gleichbehandlung und Inklusion zu fördern (FRA, 2017, S. 7).

2.3. Die VIDC-Gender-Tandem-Trainings als Schritt zur Umsetzung der UN-Resolution 1325

Im Jahr 2020, in dem die ersten VIDC-Trainings mit afghanischen Frauen* stattfanden, feierte die UN-Sicherheitsrats-Resolution 1325 zu „Frauen, Frieden und Sicherheit“ ihr 20. Jubiläum. Die Resolution hat zum Ziel, die Beteiligung von Frauen* in Friedensprozessen zu stärken und Frauen* und Mädchen*, die von bewaffneten Konflikten betroffen sind, Schutz zu gewähren und deren Genesung von konfliktbezogener und geschlechtsspezifischer Gewalt zu ermöglichen. Die Resolution wird meist nur auf Frauen* und Mädchen* in Kriegsgebieten und deren unmittelbare Nachbarstaaten angewandt. Dass Frauen* und Mädchen*, die die Flucht aus einer Konfliktregion geschafft haben und in Europa Asyl beantragen bzw. bekommen haben, mit eingeschlossen sein sollten, liegt auf der Hand. Im Juli 2019 wurde der „EU-Aktionsplan für Frauen, Frieden und Sicherheit 2019–2024“ verabschiedet. Dieser umfasst zum ersten Mal auch die Situation von geflüchteten und asylsuchenden Frauen* und Mädchen* in Europa. In der VIDC-Studie „Refugee Women as Agents for Peace“ (Kühhas/Möller, 2020) wurde analysiert, wie Österreich den EU-Aktionsplan in Bezug auf Teilhabe, Schutz, Unterstützung und Rehabilitation konfliktbetroffener, nach Österreich geflüchteter Frauen* umgesetzt hat. In der Studie wird empfohlen, mehr Gender-sensibilisierungstrainings für geflüchtete Männer* sowie Empowerment-Workshops für geflüchtete Frauen* so früh wie möglich im Asylverfahren anzubieten oder sogar verpflichtend zu machen. Dies habe Auswirkungen auf die Vermeidung von Gewalt, die gesellschaftliche Teilhabe und die Rehabilitation der betroffenen Frauen*. Die VIDC-Gender-Tandem-Trainings – für Männer* und für Frauen* – sind daher auch als ein Schritt zur Umsetzung der UN-Agenda „Frauen, Frieden und Sicherheit“ im Flucht-kontext zu betrachten.

Des Weiteren kommen die Studienautorinnen* zu dem Schluss, dass das Angebot an psychosozialer Unterstützung für geflüchtete Frauen* derzeit unzureichend ist, da viele unter psychischen Problemen, Depressionen und Traumata leiden und somit ein Ausbau an psychosozialer Betreuung in der Erstsprache dringend geboten ist. Hinzu kommt ein besonderer Bedarf erstsprachiger Gesundheitsdienstleistungen, die die besonderen Bedürfnisse von Überlebenden geschlechtsspezifischer Gewalt berücksichtigen. Neben der Überwindung von Sprachbarrieren, sozialen Normen und unterschiedlichen Konzepten von (psychischer) Gesundheit seien Betroffene* oft immer noch dem Risiko von Gewalt ausgesetzt oder stünden möglicherweise unter dem Druck der Täter*innen. Ausreichend erstsprachliche Angebote im Gesundheitsbereich mit sensibilisiertem Personal und einer psychologischen Unterstützung vor und

nach der Behandlung werden gefordert (vgl. ebd.). Ein wesentlicher Bestandteil der Trainings des VIDC ist die Zusammenarbeit mit Anlaufstellen für geflüchtete Frauen*. Das Vorstellen von aktuellen erstsprachlichen Beratungen, Therapieangeboten und Angeboten in den Bereichen Gesundheit, aber auch Freizeit, Sport und Kultur soll den Zugang zu den wenigen existierenden Anlaufstellen erleichtern.

2.4. Fazit: Stärkung von geflüchteten Frauen* durch interkulturelle Gender-Tandem-Trainings

Ausgehend von Überlegungen zu Empowerment, sowie den Diskriminierungserfahrungen geflüchteter Frauen* und Wünschen der Vertreterinnen* der afghanischen Community wurden Trainings entwickelt, die auf folgende Aspekte von Empowerment abzielen:

Auf der persönlichen Ebene sollen Selbstbewusstsein und Selbstbild der Teilnehmerinnen* durch einen „Women Only“-Space gestärkt werden. In diesem wird der Austausch mit anderen Frauen*, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, gefördert. Somit soll Isolation durchbrochen werden. Die Beschäftigung mit der persönlichen Geschichte, das Aussprechen von Erlebtem, und das Gefühl, mit den Erfahrungen nicht allein zu sein, wirken bestärkend. Negative Gefühle wie Ängste und Trauer können wahrgenommen und zum Ausdruck gebracht werden. Erfahrungen können reflektiert und besprochen werden. Ebenso stärkend kann die Reflexion von eigenen Einstellungen wirken. Sich eine eigene Meinung zu bilden und diese zu vertreten, danach gefragt zu werden und ernst genommen zu werden, trägt zur Stärkung des Selbstwerts bei. Dabei geht es auch um die Befreiung von diskriminierenden Fremdbestimmungen, hin zu einer neuen Betrachtung und Akzeptanz des eigenen Ichs, des eigenen Körpers, der eigenen Fähigkeiten. Die Teilnehmerinnen* eignen sich Wissen an und entwickeln ein erhöhtes Bewusstsein in Bezug auf Machtverhältnisse, genderrelevante Themen und ihre Rechte. Strategien im Umgang mit Diskriminierung, Gewalt und Rassismus werden entwickelt. Dadurch erweitert sich auch ihre Handlungskompetenz im Alltag. Durch das Kennenlernen von unterschiedlichen Formen von Gewalt gegen Frauen* und deren Dynamiken soll die Nicht-Akzeptanz eben dieser Gewalt gefördert werden. Diskriminierungserfahrung soll nicht als persönliches Versagen oder Defizit gesehen, sondern als strukturelles Problem verstanden werden.

Auf der Beziehungsebene bieten die Trainings den Teilnehmerinnen* die Möglichkeit von Gemeinschaft, Begegnung und Austausch, sowie die Chance, neue längerfris-

tige Beziehungen aufbauen zu können und gemeinsam Selbstachtung und Achtsamkeit zu lernen. Netzwerke mit anderen Frauen* und zu Vereinen werden aufgebaut. Ein soziales Netz bedeutet gegenseitige Unterstützung in unterschiedlichen Lebenslagen und Belangen. Dies kann besonders im Flucht- und Migrationskontext von großer Bedeutung sein. Auch wirken soziale Kontakte positiv auf Selbstwert, Gesundheit und Wohlbefinden und erhöhen den Zugang zu Ressourcen. Des Weiteren werden Kontakte zu diversen relevanten Beratungs- und Anlaufstellen aufgebaut, um die oft vorhandene Hemmschwelle zu überwinden, sich im Bedarfsfall an sie zu wenden. Individuelle und gemeinsame Geschichten, die möglicherweise bisher nie erzählt oder ausgeblendet wurden, können (wieder) entdeckt werden. Das Training soll einen geschützten Raum bieten, in dem die eigene Identität nicht in Frage gestellt und keine Zuschreibungen über die teilnehmenden Personen stattfinden.

Auf einer gesellschaftlichen Ebene möchte das Training die Teilhabe am alltäglichen Leben und an der Arbeitswelt ein Stück weit erleichtern. Auf viele Faktoren der gesellschaftlichen Ebene kann das Training nur indirekt einwirken, da es nicht direkt auf strukturelle Diskriminierung Einfluss nehmen kann. Möglicherweise werden die teilnehmenden Frauen* darin bestärkt, sich dafür einzusetzen, gleichberechtigter behandelt zu werden, durch Vernetzung, Wissenserweiterung und Stärkung des Selbstbewusstseins. Des Weiteren erlangen sie einen verbesserten Zugang zu Gesundheits- und sozialen Einrichtungen.

3. DIE VIDC-GENDER-TANDEM- TRAININGS FÜR AFGHANISCHE FRAUEN*

Im folgenden Kapitel werden die Entwicklung der Trainings (3.1) und die pädagogischen Zugänge (3.2) dargelegt, die Prinzipien und die Zusammenarbeit der Trainerinnen*-Tandems (3.3) sowie die Zusammenarbeit mit Beratungsstellen und afghanischen Vereinen geschildert.

3.1. Entwicklung der VIDC-Gender-Tandem-Trainings für Frauen*

Seit Frühjahr 2019 wurde anknüpfend an das vorangegangene VIDC-Projekt „Interkulturelle Genderkompetenz. Tandem-Workshops für afghanische junge Männer“ an einem ermächtigenden Training für afghanische Frauen* gearbeitet. Diese Gender-sensibilisierungs-Trainings für afghanische Männer* und Burschen*, die sich kritisch mit Männlichkeiten auseinandersetzten, zeigten Wirkungen und machten Frauen* in der Community neugierig. Frauen*, deren Brüder* oder Männer* an den Trainings teilgenommen hatten, berichteten von positiven Verhaltensänderungen. Gleichzeitig sahen Vertreter*innen des afghanischen Vereins AKIS die Dringlichkeit, Frauen* aus ihrer Community, die Mehrfachdiskriminierung ausgesetzt sind und oftmals Formen von Gewalt erfahren haben, zu stärken. Nach mehreren Gesprächen mit Vertreter*innen der afghanischen Vereine AKIS und IGASUS entwickelte das VIDC ein Konzept und ein Curriculum für das Gender-Training. Die Inhalte und Methoden sollten sich stark am Bedarf der Teilnehmerinnen* orientieren. Beobachtungen und Einschätzungen der zukünftigen afghanischen Trainerinnen* und anderer Vertreterinnen* der afghanischen Community waren dafür wertvolle Inputs.

Trainings für Frauen* bedürfen anderer Rahmenbedingungen als Angebote für Männer*. So musste Kinderbetreuung in der Zeit der Workshops organisiert werden, da ein Großteil der Frauen* Kinderbetreuungspflichten hatte. Auch wurden kleine Aufwandsentschädigungen an die Teilnehmerinnen* ausbezahlt, einerseits um die



Fahrtkosten zum Trainingsort zu refundieren, andererseits um den Frauen* ein Argument gegenüber ihren Familien zu geben, die den Trainings möglicherweise kritisch gegenüberstehen könnten.

Es wurden vier Module zu (1) Gender und Empowerment, (2) Wohlbefinden im eigenen Körper und mit der eigenen Geschichte, (3) Partnerschaft und häusliche Gewalt, sowie (4) Einfluss und Teilhabe entwickelt. Drei Gruppen starteten Anfang 2020 als eine Art Pilotphase. Im Laufe dieses ersten Zyklus kam es zu zwei wesentlichen Erkenntnissen: Die Lebenssituationen und Gewalterfahrungen der Frauen* machten es dringend notwendig, dass eine Vertreterin* der Wiener Frauenhäuser eingeladen wurde, um das Konzept der Frauenhäuser vorzustellen. Das Teilen von Gewalterfahrungen mancher Teilnehmerinnen* und die hohen Erwartungen an die Trainerinnen* machten einen verstärkten Bedarf von Supervision für die Trainerinnen* deutlich.

Nach einer erneuten intensiven Evaluierung wurden die Trainings überarbeitet. Supervision für die Trainerinnen* wurde als fixer Bestandteil integriert. Näheres dazu wird in Kapitel 3.3.2 diskutiert. Basierend auf den Wünschen der Teilnehmerinnen* wurde ein fünftes Modul zu (5) Existenzsicherung entwickelt. Externe Inputs von Vertreterinnen* von Beratungs- und Schutzeinrichtungen wurden in vier der fünf Module integriert.

Regelmäßige Reflexionsprozesse während und nach jedem Workshopzyklus führten immer wieder zu Anpassungen und Änderungen in der Gestaltung der Workshops. Diese Flexibilität und Offenheit ist ein wesentlicher Faktor zur kontinuierlichen Anpassung an die Bedürfnisse der Zielgruppe der Gender-Tandem-Workshops.

3.2. Pädagogische Zugänge des Tandem-Projekts

Die wichtigsten Prinzipien der VIDC-Gender-Tandem-Trainings sind ein nicht-hierarchisches Arbeiten auf Augenhöhe und ein emanzipatorischer Ansatz, der Empowerment-Prozesse anstoßen soll (vgl. Freire, 1973). Die Förderung von Bewusstseinsbildung und Handlungskompetenzen stehen im Vordergrund. Neben theoretischem Wissen sollen vor allem praktische Möglichkeiten der Umsetzung des Erlernten vermittelt werden. Wie bei den VIDC-Trainings für Männer* und Burschen* bedeutet das idealerweise, dass „der Auseinandersetzungsprozess nach der pädagogischen Intervention nicht abgeschlossen ist“ (Walizadeh/Scheibelhofer/Leeb, 2017). Die Workshops sind „explizit darauf ausgerichtet, die weitere Beschäftigung mit den behandelten Themen zu fördern“ (ebd.). Es soll ein Raum nur für Frauen* geschaffen werden, um sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen, Meinungen artikulieren zu können, Erfahrungen zu teilen und Kontakte zu knüpfen.

Interkulturalität

Aufgrund der positiven Erfahrungen mit interkulturellen Trainer*-Tandems bei den Workshops für Männer* und Burschen* kamen auch bei den Frauen* Trainerinnen*-Tandems zum Einsatz. Diese **interkulturellen Tandems** bestanden aus einer Trainerin* aus der Mehrheitsgesellschaft und einer Trainerin* mit afghanischem Migrationsbezug. Eine intensive Tandem-Bildungsphase und die Auseinandersetzung miteinander sind dafür essenziell. Gemeinsam wurde eine Wissens- und Methodenkompetenz aufgebaut, Meinungen und Einstellungen diskutiert, Rollen reflektiert. Ein gemeinsames Verständnis der zentralen Konzepte und der pädagogischen Grundhaltungen wurde entwickelt.

Das Verständnis von **Interkulturalität** bedeutet hier nicht lediglich die Zusammenarbeit zweier Trainerinnen* aus „unterschiedlichen Kulturen“. Das Tandem-Prinzip soll auch nicht suggerieren, dass hier zwischen vermeintlich klar abgrenzbaren und in sich homogenen Kulturen vermittelt wird (vgl. Walizadeh/Scheibelhofer/Leeb, 2019). Vielmehr geht es um vielfältige Differenzen und Solidaritäten und eine Diversität von Erfahrungen, Lebensweisen, Identifikationen und kulturellen Bezugsrahmen von Trainerinnen* und Teilnehmenden. Es sollen Räume für die Förderung von Anerkennung und Verständnis sowie für Selbstreflexionen der eigenen sozialen Positionierung, Identität und Beziehungen geschaffen werden. Dabei geht es immer auch um die kritische Betrachtung der Konstruiertheit von „Kultur“ und „Fremdheit“ (vgl. Schröder 2007) im Zusammenhang mit der Konstruiertheit von Gender. Auf die praktischen Vorteile und Herausforderungen des Arbeitens im Tandem wird in Folge genauer eingegangen.

3.3. Die Trainerinnen*-Tandems

Das Arbeiten im Tandem bietet viele Vorteile und Möglichkeiten, erfordert allerdings auch eine hohe Sensibilität und intensive Auseinandersetzung miteinander.

Wie erwähnt, trägt das Tandem unterschiedliche Sichtweisen, Erfahrungen und kulturelle Bezugsrahmen in die Gruppe. Im Zusammenspiel mit der Diversität, die in der Gruppe der Frauen* herrscht, ist dies eine große Bereicherung für die Bewusstseinsbildung und Reflexionsfähigkeit der Teilnehmenden und Trainerinnen* selbst. Außerdem kann durch die Präsenz einer Trainerin* aus der eigenen Community das Vertrauen seitens der Teilnehmenden schneller aufgebaut werden. Da die afghanischen Trainerinnen* in der Community bzw. in Vereinen engagiert sind, entsteht auch ein Multiplikationseffekt und sie tragen Inhalte und Erfahrungswerte weiter. Zudem werden sie vielfach von den Teilnehmenden als Role Model wahrgenommen.

Typische Rollenverteilungen, Zuschreibungen und Machtverhältnisse können durchbrochen werden. Mit dem Tandem-Prinzip sollte auch kritisiert werden, dass oft in Projekten oder Trainings im Fluchtcontext eine *weiße* Trainingsleitung die Hauptrolle spielt und ihr von eine*r Dolmetscher*in „geholfen wird“. Die Bezahlung und Entscheidungskompetenzen sind dabei meist ungleich. Auch die afghanischen Trainerinnen* machten teilweise die Erfahrung, dass sie von den Teilnehmenden anfangs als Dolmetscherinnen* wahrgenommen wurden, was sie als große Geringschätzung empfanden. Sie erzählten auch, dass sie das Gefühl hatten, dass die Teilnehmerin-

nen* durch die Anwesenheit einer *weißen* Trainerin* das Training ernster nehmen als beispielsweise im Vergleich zu Workshops in den afghanischen Vereinen, wo nur afghanische Trainerinnen* tätig waren. Dies zeigt möglicherweise, wie internalisiert ständig erlebte Ungleichbehandlung sein kann. Interessant zu beobachten war, dass in den allermeisten Fällen die Tandems sehr schnell als gleichwertige Partnerinnen* auf Augenhöhe wahrgenommen wurden. Dass kein Dolmetschen notwendig ist bzw. im Training nicht so gearbeitet wird, dass alles übersetzt werden muss, ist insbesondere bei der Vermittlung von schambehafteten Themen, bei angeregten Diskussionen oder einem vertrauensvollen Austausch von Vorteil und erzeugt keinen Bruch in der Gesprächsdynamik.

Gleichzeitig stellte eine Trainerin* aus der Mehrheitsgesellschaft die Frage in den Raum, ob sie als Trainerinnen* in dem Projekt überhaupt gebraucht werden. Dem wurden einige Vorteile gegenübergestellt: (1) In der Diskussion um schwierige Themen konnten die beiden Trainerinnen* unterschiedliche Rollen einnehmen, während z. B. die Trainerinnen* aus der Mehrheitsgesellschaft eher provokante Fragen stellen und kulturell bedingte Tabuthemen ansprechen konnten, hatten die afghanischen Trainerinnen* mehr Expertise und Erfahrung in Bezug auf die Geschichte, die Lebensrealitäten und -bedingungen und Gender-Perzeptionen in Afghanistan und der afghanischen Diaspora. (2) Beide Trainerinnen* vermittelten *als Tandem* ein differenziertes Bild von Zuschreibungen basierend auf Geschlecht und Kultur. (3) Für die Trainerinnen* aus der Mehrheitsgesellschaft bedeuteten die Erzählungen und Diskriminierungserfahrungen der Teilnehmenden einen Einblick in die rassistisch und sexistisch geprägten Lebenswelten und somit auch eine Bereicherung für ihre zukünftige Arbeit mit geflüchteten Frauen*. (4) Die Trainerinnen* stießen auf unterschiedliche Herausforderungen und konnten sich gegenseitig stützen.

Das Arbeiten im Tandem verlangt jedenfalls einen kontinuierlichen, sehr intensiven, respektvollen Austausch, sei es, um Wissen zu teilen, unterschiedliche Meinungen zu diskutieren, Rollen im Training zu klären, Missverständnisse aufzuklären, eine gemeinsame Methodenkompetenz aufzubauen und ein Verständnis über pädagogische Grundhaltungen zu entwickeln.

Nichtsdestotrotz zeigte die Realität, dass die afghanischen Trainerinnen* Mehrfachbelastungen ausgesetzt waren. Sie waren es, die die Teilnehmerinnen* für die Teilnahme kontinuierlich mobilisierten und motivierten. Sie waren es, die Geschichten von Gewalterfahrungen auf Dari oder Paschto hörten und auf die Betroffene* reagieren mussten, die Gruppe abfangen mussten und die deutschsprachige Trainerin*

einbeziehen mussten. Sie waren es, die zahlreiche Anrufe und Nachrichten von Frauen* bekamen, die um Hilfe baten.

Im Folgenden möchten wir eine der afghanischen Trainerinnen* zu Wort kommen lassen, um ihre Stärke, ihre Lebenseinstellungen und ihre Erfahrungen im Training sichtbar zu machen.

INTERVIEW MIT EINER AFGHANISCHEN TRAINERIN*

Negina Naseri ist eine der afghanischen Trainerinnen*. Sie studiert Rechtswissenschaften an der Universität Wien und ist ausgebildete Trainerin für Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache. Im Interview erzählt sie, wie es ist, sich in der Community zu engagieren, mit welchen Vorurteilen sie zu kämpfen hat und welche Hindernisse sie bereits überwunden hat. Naseri spricht auch über ihre Erfahrungen in der Arbeit mit afghanischen Frauen* und erklärt, warum die Workshops wichtig für afghanische Frauen* sind. Sie wurde von einer der Autorinnen* des Handbuchs, Aadilah Amin interviewt.

Amin: Mit welchen Vorurteilen hast du als afghanische Frau in der Community zu kämpfen?

Naseri: Ich fühle mich durch die folgenden Aussagen am meisten angegriffen: „Negina versucht, unsere Frauen* in die Irre zu führen“, „Negina ist eine Agentin der Regierung und daher eine falsche Person in unserer Gesellschaft“, „Neginas Art, sich zu kleiden (ohne Kopftuch) ist anti-islamisch“. Diese und ähnliche Aussagen, die sich auch auf mein Privatleben beziehen, kommen meist aus der patriarchal geprägten Gesellschaftsschicht. Zudem ist es in der afghanischen Gesellschaft nicht unüblich, dass Frauen* es besonders schwer haben, ihre persönlichen Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen. Daher versuche ich, auch durch meine extraverbale Kommunikation, Frauen* zu inspirieren, mehr für ihre Freiheit und Rechte zu kämpfen.

Amin: Wie gehst du mit Vorurteilen/Hindernissen um? Welche Tipps würdest du afghanischen Frauen geben?*

Nasari: Unsere Gesellschaft leidet unter falschen Vorstellungen, Sitten und Normen, sodass ich beschlossen habe, meinen eigenen Weg zu gehen und „gegen den Strom zu schwimmen“. Ich hörte eine Menge Meinungen, meine Ideen wurden vor meinen Augen als minderwertig und absurd abgestempelt. Trotzdem war Aufgeben für mich nie eine Option. Ich hatte immer mein Ziel vor Augen und mein Herz am rechten Fleck. Daher sind die Meinungen anderer für mich nicht von großer Bedeutung.

Amin: *Was ist für die Bestärkung und Teilhabe afghanischer Frauen* wichtig?*

Nasari: Investment. Wir müssen viel Zeit, Energie, Verständnis und Durchhaltevermögen aufbringen. Unsere Frauen* sind motiviert und offen für neue Dinge. An Optimismus und Stärke fehlt es ihnen ebenfalls nicht. Wir sollten mehr Möglichkeiten anbieten, d. h. mehr Kurse, Workshops und Hobbyangebote.

Amin: *Warum ist es dir wichtig, Teil dieses Projektes zu sein?*

Nasari: Durch meine Lebensgeschichte und meine persönlichen Erfahrungen ist mir die Problematik der Frauen* aus der Community und der Umgebung bekannt. In irgendeiner Art und Weise sind sehr viele Frauen* einem enormen Druck ihrer Männer*, Brüder* und Väter* ausgesetzt. Ich weiß es sehr zu schätzen, wie mir damals geholfen wurde und wie sich heute mein Leben zum Positiven gewendet hat. Genauso möchte ich anderen Frauen* helfen, sich aus ihrem Dilemma zu befreien. Es bedeutet mir sehr viel, wenn mich meine ehemaligen Teilnehmerinnen* anrufen und mir von ihrem neuen Leben, ihrer Arbeit, ihrer Unabhängigkeit und ihrem neuen Glück erzählen und ihre Dankbarkeit ausdrücken.

Amin: *Warum müssen afghanische Frauen* gestärkt werden?*

Nasari: Meiner Meinung nach verdienen die afghanischen Frauen* es am meisten, unterstützt zu werden, und ich sehe in ihnen ein großes Potenzial. Ich bewundere die Frauen*, die bei jedem Wetter mit drei Kindern zu uns kommen. Frauen*, die normalerweise eingeschränkt sind, und Frauen*, die möglicherweise zu Hause Gewalt erfahren haben, kommen zu uns, um Unterstützung zu erhalten. Diese Frauen* verdienen Respekt und Anerkennung. Ahnungslosigkeit und Angst kosten unseren Frauen* manchmal das Leben. Ich hatte Teilnehmerinnen*,

die sich nach 20 Jahren endlich getraut haben, sich aus ihrer Gewaltbeziehung zu lösen oder sich scheiden zu lassen.

Amin: Wie ist es für dich, mit afghanischen Frauen zu arbeiten?*

Naseri: Teilweise dramatisch, aber auch unterhaltsam und lehrreich. Sowohl für mich als auch für die Teilnehmerinnen*.

Amin: Wie findest du die Trainerinnen-Tandems?*

Naseri: Sie sind meiner Auffassung nach sehr engagiert, hilfsbereit und professionell.

Amin: Wo bist du im Training an deine Grenzen gestoßen? Wie bist du damit umgegangen?

Naseri: Es gibt Fälle, in denen ich als Trainerin* fast machtlos bin, etwas zu ändern. Und den Betroffenen ist es aufgrund verschiedener psychischer Symptome und Belastungen im Grunde unmöglich, eine Entscheidung zu treffen, die ihre Zukunft wesentlich zum Positiven verändern könnte.

Amin: Welche Geschichte aus dem Training bleibt dir besonders in deinem Gedächtnis?

Naseri: Ich habe viele Geschichten erlebt und gehört, aber die Geschichte einer verliebten und mutigen afghanischen Frau*, die jahrelang jeglicher Art von Gewalt und Anschuldigungen ausgesetzt war, hat mich am meisten berührt. Für mich ist sie* eine Überlebende*, eine Heldin*. Glücklicherweise hat sie* es nach vielen Jahren gewagt, „Nein“ zu sagen, und lebt jetzt unabhängig und glücklich mit ihren Kindern zusammen.

3.3.1. Training of Trainers und Tandembildung der Trainerinnen*

Ausgangspunkt für die Gender-Trainings bildete ein **zweitägiges Training of Trainers** mit sechs Trainerinnen*. Dabei wurden die Hintergründe und Prinzipien des Tandem-Trainings vorgestellt, Rahmenbedingungen geklärt, Themen der Module vorgestellt und Methoden erprobt. Eine Einführung zu den Trainings, Hintergrundtexte zu den Themen und eine Methodensammlung wurden ausgeteilt. Zentral für das Training of Trainers war das Kennenlernen der Trainerinnen* untereinander. Die Vorstellung der Themen regte dazu an, dass die Trainerinnen* gleich in einen Austausch über eigene Erfahrungen, Meinungen, Rollenverständnisse und Identitäten kamen. Die Diskussionen und der Austausch unter den Trainerinnen* war von Anfang an sehr offen, vertrauensvoll, wertschätzend, konstruktiv und sehr überlegt. Methodisch-didaktisch wurden am ersten Tag Kennenlernübungen und Energizer vorgestellt, und damit begonnen, je ein bis zwei Übungen pro Modul vorzustellen. Auch die gemeinsame Durchführung der Übungen trug zur Vertrauensbildung und dem besseren Kennenlernen bei. Am Ende des ersten Tages wurden schließlich die Trainerinnen*-Tandems gebildet. Dafür wurde versucht, persönliche Stärken, Vorstellungen von einem gelungenen Training, Trainingserfahrung und zeitliche Ressourcen abzufragen.

Folgende Fragen konnten von den Trainerinnen* beantwortet werden:

- Überleg dir eine Stärke von dir, die für die Trainings relevant sein könnte.
- Überleg dir eine Schwäche von dir, die für die Trainings relevant sein könnte.
- Was ist dir besonders wichtig, wenn du ein Training gibst?
- Was kannst du gar nicht leiden, das für die Trainings relevant sein könnte?

Die Trainerinnen* kamen so noch einmal in einen persönlichen Austausch und einen Dialog über ihre professionellen Erfahrungen. Es hat sich gezeigt, dass vor allem die Trainings-Erfahrung und zeitliche Ressourcen ausschlaggebend waren, wie sich die Tandems zusammenfanden. Der zweite Tag des Training of Trainers fand in einem zeitlichen Abstand von zwei bis drei Wochen statt, denn die Tandems waren angehalten, das Curriculum zu sichten und sich inzwischen einmal informell/privat zu treffen. Dabei ging es um einen persönlichen Austausch, ein Kennenlernen, das Schaffen einer Gesprächsbasis.

Eine Aufgabe zwischen erstem und zweitem Trainingstag konnte auch ein „Listening Survey“ bezüglich Genderrollen und Lebensrealitäten von Frauen* im Umfeld der Trainerinnen* sein. Dafür sollten die Trainerinnen* zuerst einzeln in ihrem Umfeld (Supermarkt, Park, Freundinnen*, Universität, Arbeitsplatz, U-Bahn etc.) aktiv Frauen* zuhören, ohne diese zu befragen oder ein Interview zu führen. Es geht rein

darum, aufmerksam zuzuhören: Worüber machen sich Frauen* Sorgen? Wofür verwenden sie ihre Zeit? Worüber sind sie wütend, traurig, glücklich ...? Danach treffen sich die Trainerinnen* und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Es geht darum, die Diversitäten und Solidaritäten von Frauen* gemeinsam zu reflektieren, und sich im Tandem über die eigenen sozialen und kulturellen Bezugsrahmen auszutauschen.

Am zweiten Tag waren die Trainerinnen* gefordert, je eine Übung im Tandem vorzubereiten und die anderen Trainerinnen* darin anzuleiten, um zu erfahren, wie es ist, eine Methode zu zweit auf Augenhöhe aufzuarbeiten und einer Gruppe näherzubringen. Gemeinsam wurden danach das Thema und die Übung reflektiert. Es wurden auch mögliche herausfordernde Situationen und Ansätze im Umgang damit besprochen. Die Beschreibung von drei fiktiven Situationen wurde an je ein Tandem ausgeteilt, diese wurden angeregt, zu besprechen, wie sie sich verhalten würden, wie sie ihre Rollen im Tandem aufteilen würden, was sie bei der Situation empfinden würden, etc. Solche Situationen könnten z. B. sein:

- In der Gruppe entsteht eine Diskussion zum Thema Homosexualität. Die Diskussion wird zuerst auf Deutsch und Dari geführt, schnell wird nur mehr Dari gesprochen. Die Emotionen gehen hoch. Was macht ihr? Was ist euch bezüglich des Themas und der unterschiedlichen Positionen dazu wichtig? Wie und wann kann die Trainerin*, die nicht Dari spricht, wieder einbezogen werden? Wie geht ihr mit unterschiedlichen Meinungen und Emotionen zu dem Thema um?
- Im Modul über häusliche Gewalt erzählt eine Frau* über ihre eigenen Erfahrungen damit. Was macht ihr? Wer übernimmt welche Rolle? Was ist jetzt wichtig, für die Frau*, die restliche Gruppe, für euch? Was ist nach der Trainingseinheit wichtig?
- Nach dem Modul über psychisches Wohlbefinden spricht euch eine Frau* an. Sie teilt mit euch, dass es ihr nicht gut geht und sie Hilfe braucht. Sie bittet euch, einen Therapie- oder Beratungsplatz für sie zu finden, und sie auch zur ersten Sitzung zu begleiten. Was macht ihr? Was ist euch wichtig? Was ist für die Frau* wichtig?

Danach ist es besonders wichtig, noch einmal in der Gruppe mögliche Handlungsoptionen und persönliche Grenzen zu besprechen und allgemeine Regeln und Abläufe zu fixieren. Das umfasst unter anderem Fragen wie:

- Begleiten wir Frauen* zu Beratungsstellen?
- Wann/wie bin ich erreichbar, gebe ich meine Telefonnummer bekannt?
- Was ist bei akuter Gewalt / Gefahr in Verzug zu tun?

- In welchen Fällen entscheidet/handelt eine Trainerin* alleine, wann im Tandem, wann gemeinsam mit der Trainingskoordination?

Die Situationen sind denen durchaus ähnlich, die tatsächlich stattfanden und machen deutlich, dass die Trainerinnen*-Tandems professionelle Begleitung und Supervision brauchen, um mit Gewalterfahrungen und Erwartungen der Teilnehmerinnen* umgehen und sich selbst abgrenzen zu können. Sie verdeutlichen auch die Relevanz der engen Zusammenarbeit mit Beratungsstellen.

Die bereits dargestellten Änderungen im Trainingscurriculum durch ein zusätzliches Modul und die Erweiterung durch Inputs von Beratungsstellen (siehe Kapitel 3.1) wurden in einem weiteren Training of Trainers besprochen, in dem auch relevante Anlaufstellen vorgestellt wurden. Um die Themen Abgrenzung und Selbstfürsorge zu erarbeiten, wurde außerdem eine Supervisorin eingeladen, die die Trainerinnen* in Folge begleitete.

Im folgenden Kapitel spricht die Supervisorin über die Arbeit mit geflüchteten Frauen*.

3.3.2. Begleitung und Supervision der Trainerinnen*

Während des ersten Trainingszyklus wurden die afghanischen Trainerinnen* oft nach den Trainings von den teilnehmenden Frauen* angerufen und um Hilfe und Unterstützung gebeten. Die Frauen* sprachen über ihre Gewalterfahrungen und wollten unter anderem von den Trainerinnen* Ratschläge und Tipps, was sie als Nächstes tun sollten. Besonders bei den afghanischen Trainerinnen* löste das eine hohe Belastung aus. Fragen in Bezug auf den Umgang mit Erwartungen, der Verarbeitung von Erzählungen über Gewalterfahrungen und der möglichen Abgrenzung kamen auf. Die Trainerinnen* wünschten sich generell professionelle Unterstützung im Umgang mit schwierigen Themen und Situationen. Deshalb wandte sich das VIDC an Frau* Drⁱⁿ Barbara Preitler, die Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Fluchterfahrung hat. Sie wurde gebeten, als Supervisorin zu fungieren. Im folgenden Interview erklärt Drⁱⁿ Preitler, Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin und Gründungsmitglied und Therapeutin des Hemayat Betreuungszentrums für Folter- und Kriegsüberlebende, unter anderem, was Empowerment für Frauen* mit Fluchterfahrung bedeutet, was für die Arbeit mit geflüchteten Frauen* wichtig ist und wie Trainerinnen* sich selbst schützen und abgrenzen können.

INTERVIEW MIT EINER SUPERVISORIN

Amin: Was bedeutet für Sie Empowerment von Frauen mit Fluchterfahrung?*

Drⁱⁿ Preitler: Die Gründe, warum Frauen* fliehen mussten und vieles, was sie dann auf der Flucht erlebt haben, ist mit großer Hilflosigkeit verbunden und damit genau dem Gegenteil von Empowerment. Sie hatten keinen Handlungsspielraum, waren auf Gedeih und Verderb anderen, oft sehr brutalen Menschen ausgeliefert. Daher ist die Selbstermächtigung, Empowerment, von ganz zentraler Bedeutung. Es ermöglicht oft von einem Selbstbild als „Opfer“ zur „Überlebenden“ zu werden. Das erlittene Leid wird anerkannt, auch von den Frauen* selbst, und sie haben die Kraft, zu überleben und trotzdem ihre Gegenwart zu gestalten und an eine bessere Zukunft zu glauben.

Amin: Was ist besonders wichtig dabei, um – mittels unserer Trainings – einen vertrauenswürdigen, sicheren und bestärkenden Raum für geflüchtete Frauen zu schaffen?*

Drⁱⁿ Preitler: Um sich sicher zu fühlen, braucht es viel Information und klare Rahmenbedingungen. Dafür ist Sprache sehr wichtig. Wenn die Informationen von Frauen*, die meine Sprache sprechen, gegeben werden, stärkt das meist das Vertrauen. Versprechen bzw. Vereinbarungen sollen klar sein und auch eingehalten werden. Raum für Fragen soll gegeben sein und diese sollten auch ehrlich beantwortet werden. Humor hilft oft über Missverständnisse hinweg – wenn gemeinsam gelacht werden kann, ist viel erreicht.

Amin: Wir Trainerinnen waren intensiv mit Gewalterfahrungen der Teilnehmerinnen* konfrontiert. Viele Frauen* haben sich während des Trainings den Trainerinnen* und der Gruppe anvertraut und geöffnet. Wie kann ich als Trainerin* selbst und im Tandem damit umgehen – in dem Moment des Erzählens, und danach?*

Drⁱⁿ Preitler: Gutes Zuhören heißt einfach einmal da zu sein, Raum zu geben und die Hilflosigkeit, die mit Gewalterfahrungen einhergeht, einmal mit auszuhalten. Es braucht oft diese Momente der Sprachlosigkeit und geteilten Hilflosigkeit, bevor etwas anderes möglich ist.

Wenn mir von solchen Erfahrungen erzählt wird, beginne ich den Dialog oft damit, dass ich mich für das Vertrauen, mir zu erzählen, bedanke und anerkenne,

wie schwer es war, überhaupt einmal darüber zu reden. Manchmal braucht es Dinge wie Blickkontakt, Durchatmen, Wasser trinken etc., um wieder ganz im Hier und Jetzt zu sein. Danach kann überlegt werden, was jetzt zu tun ist. Dabei macht es einen Unterschied, ob es eine bestehende Gewalterfahrung ist und sofort für den Schutz etwas getan werden muss (Polizei, Frauenhaus, Notrufnummern ...) oder ob etwas vergangen ist und psychisch belastet (Psychotherapie, Anzeige erstatten, Testimonials ...).

In allen Fällen ist es gut, ein klares Angebot der Begleitung zu machen, aber auch die Rahmenbedingungen zu definieren.

Amin: Wie können sich Trainerinnen in der Arbeit mit geflüchteten Frauen* selbst schützen, auf sich selbst achten?*

Drⁱⁿ Preitler: Eben klare Rahmenbedingungen: Wann bin ich z. B. telefonisch erreichbar – das heißt also auch, wann bin ich es NICHT. Es gibt in Österreich zum Glück viele Notfallnummern rund um die Uhr, auch mehrsprachige. Die eigene Rolle sollte dementsprechend auch in ihrer Begrenztheit klar verstanden werden.

Amin: Immer wieder kam uns Trainerinnen der Gedanke und Zweifel, ob wir zu viele negative Erfahrungen und Wunden aufreißen. Was meinen Sie dazu? Wie kann frau* als Trainerin* oder Trainingsanbieterin* damit umgehen?*

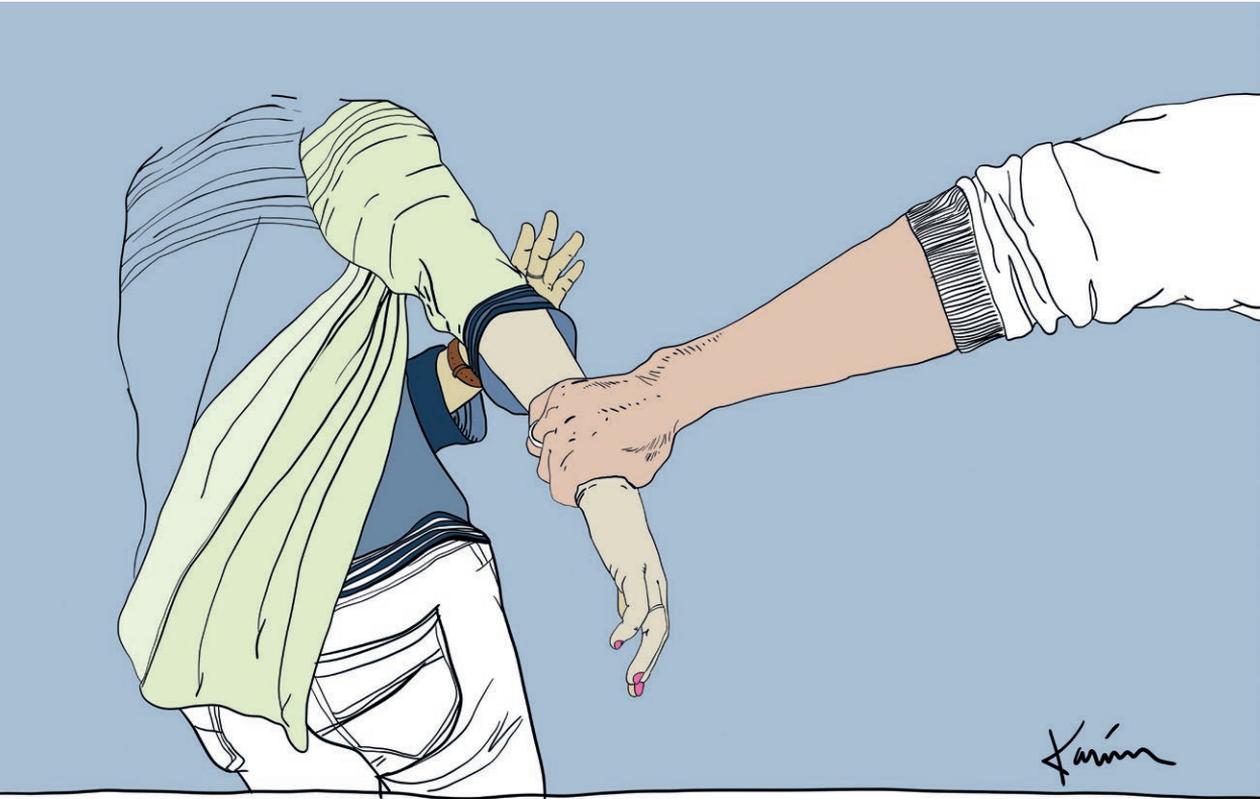
Drⁱⁿ Preitler: Das müssten wir im Detail anschauen: Supervision könnte dabei helfen. Aber grundsätzlich halte ich es für gut, wenn dieser Gedanke in der Arbeit präsent ist – schützt möglicherweise am besten davor, diesbezüglich übergriffig und unsensibel zu werden.

Amin: Der Umgang mit Erwartungen der Teilnehmerinnen war für die Trainerinnen*, besonders die afghanischen, sehr relevant. Wie kann ich mich als Trainerin* abgrenzen und gleichzeitig für die Frauen* da sein / Versprechen halten?*

Drⁱⁿ Preitler: Je besser die Rollen bereits anfangs geklärt werden, umso besser. Aber das kann natürlich trotzdem bedeuten, dass dies von Zeit zu Zeit wiederholt werden muss. Gut ist es auch, wenn andere Angebote vermittelt werden können.

Allerdings waren die letzten Monate² für afghanischen Frauen* (und Kinder

2 Das Gespräch wurde kurz nach der erneuten Machtergreifung der Taliban im Sommer 2021 geführt.



und Männer*) durch die Ereignisse im Land so hochdramatisch, dass wohl niemand wirklich darauf vorbereitet sein konnte und auch in der Begleitung besonders fordernd waren.

Es ging wohl oft um Krisenintervention und Trauer in dieser Phase der massiven Überforderung durch den Horror im Heimatland.

Amin: Welche Vorteile und Herausforderungen hat Ihrer Meinung nach das Arbeiten im interkulturellen Tandem?

Drⁱⁿ Preitler: Genaues Zuhören ist gefordert. Es gibt immer wieder die unerwarteten kulturellen oder sozialen Missverständnisse. Da ist es gut, im Gespräch zu sein und genug Vertrauen zueinander zu haben, um diese auch ansprechen zu können. Und wie gesagt, ich glaube, Humor kann da sehr hilfreich sein.

3.4. Die Zusammenarbeit mit Beratungsstellen und afghanischen Vereinen

Ausgewählte Beratungsstellen zu vermitteln war von Anfang an Teil des Konzeptes der Trainings. Wie erwähnt, stellte sich jedoch heraus, dass es wesentlich mehr brauchte. Im Sinne eines „Do no harm“-Gedankens musste immer wieder reflektiert werden: Welche Wunden reißen wir möglicherweise mit unseren Trainings auf? Verantworten wir durch die Thematisierung von Gewalt und psychischer Gesundheit negative Auswirkungen auf die Frauen*? Wie können wir möglicherweise ausgelöste negative Gefühle und Emotionen gut abfangen? Wie können wir außerhalb des direkten Trainingssettings unterstützen? Eine engere Zusammenarbeit mit relevanten Beratungsstellen war für die Vermeidung negativer Folgen der Trainings und die Stärkung der Frauen* essenziell. Die Angebote der Beratungsstellen mussten ständig aktuell gehalten werden. Trainerinnen* und die Trainingskoordination klärten im Vorfeld eines Trainingszyklus ab, ob die empfohlenen Beratungseinrichtungen aktuell Kapazitäten hatten und ob diese erssprachlich zur Verfügung standen. Es sollte nicht passieren, dass Frauen* bei Anlaufstellen abgewiesen werden oder auf Grund mangelnder Sprachkenntnisse oder anderer Barrieren negative Erfahrungen machten. Bereit dafür zu sein, Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen zu wollen – diese persönliche innere Hürde geschafft zu haben –, dann jedoch die Erfahrung machen zu müssen, dass diese nicht zur Verfügung stehen, hätte eine hohe Gefahr der Frustration, Resignation und des Vertrauensbruchs in Institutionen und letztlich auch in die Trainings zur Folge gehabt.

Um den Zugang zu Anlaufstellen zusätzlich zu erleichtern und den großen Wissensdurst der Teilnehmerinnen* zu befriedigen, wurden bei vier Modulen zusätzliche externe fachliche Inputs von relevanten Einrichtungen, wie dem **Frauengesundheitszentrum FEM Süd**, den **Wiener Frauenhäusern**, des **Diakonie Flüchtlingsdienstes** und des **Beratungszentrums für Migranten und Migrantinnen** organisiert. Das Feedback der Teilnehmerinnen* und Trainerinnen* zu diesen Inputs war sehr positiv und wurde als sehr hilf- und lehrreich bewertet.

Außerdem stellte sich heraus, dass viele Teilnehmerinnen* besonders den afghanischen Trainerinnen* Beratungen, unterschiedlichste Hilfe, Begleitung zu öffentlichen Stellen, Ratschläge in Bezug auf häusliche Gewalt, Asyl, Bildung, Arbeit, Beziehung etc. abverlangten. Hier war es notwendig, dass sich die Trainerinnen* abgrenzten (siehe Kapitel 3.2.2 zu Supervision) und schnell auf geeignete Stellen und Informationen verweisen konnten (Adresse, Zugang, Namen der Ansprechpersonen, aktuelle

Angebote etc.). Daher wurden Beratungsstellen auch zum Training of Trainers eingeladen.

Für die Mobilisierung, die Kommunikation und die Motivation der Teilnehmerinnen* waren das Engagement der afghanischen Trainerinnen* und die Zusammenarbeit mit afghanischen Vereinen von unschätzbarem Wert. Insbesondere sei hier der **afghanische Kulturverein AKIS** erwähnt, dessen Mitglieder die Frauen*-Empowerment-Trainings initiierten und drei Mitglieder als Trainerinnen* fungierten. Die meisten Teilnehmerinnen* wurden über AKIS gewonnen. Außerdem wurden zum Teil die Räumlichkeiten von AKIS für Trainings genutzt, was zum Vorteil hatte, dass viele Teilnehmerinnen* die Räume und den Weg dorthin bereits kannten. Eine weitere Trainerin* war Mitglied von **IGASUS – Interessensgemeinschaft afghanischer SchülerInnen und Studierender**, die ebenfalls Teilnehmerinnen* mobilisierte. Auch über den **afghanischen Sport- und Kulturverein NEUER START**, der maßgeblich an der Konzeptualisierung und Durchführung der Männer*-Trainings beteiligt war, kamen Teilnehmerinnen* zum Training.

3.5. Exkurs: Anwendbarkeit der VIDC-Gender-Tandem-Trainings in der internationalen Zusammenarbeit

Hintergründe, Prinzipien und Methoden der VIDC-Gender-Tandem-Trainings sind nicht nur im Migrations- und Fluchtbereich relevant, sondern auch in der Entwicklungszusammenarbeit, Friedensarbeit und im Diaspora-Engagement anwendbar. Im folgenden Unterkapitel sollen Überlegungen dazu kurz angeführt werden.

Die Gender-Trainings bauen stark auf der Definition von Empowerment von Jo Rowlands (1997) auf, die sich mit Macht und Bemächtigung in der Entwicklungszusammenarbeit auseinandersetzt. Sie kritisiert die Idee, dass Empowerment von einer (privilegierten) Gruppe an eine andere (marginalisierte) Gruppe „gegeben“ wird. Hinter einer solchen Vorstellung von Empowerment verberge sich der Versuch, Kontrolle und Privilegien halten zu wollen (ebd.). Durch das Tandem-Prinzip können, wie bereits beschrieben, Machtverhältnisse aufgebrochen werden. Im Tandem kann die kritische Auseinandersetzung mit Privilegien, Kolonialismus und Rassismen im direkten Austausch stattfinden. Ein interkulturelles Trainer*innen-Tandem nach dem beschriebenen Modell kann unter anderem in der Vorbereitung auf personelle Entwicklungszusammenarbeit oder Friedenseinsätze, sowie in Trainings vor Ort eingesetzt werden. Besonders relevant kann dabei auch die Einbeziehung von Diaspora-Vertreter*innen

sein, beispielsweise kann eine Trainerin* mit afghanischem Migrationsbezug gemeinsam mit einer Trainerin* aus Afghanistan vor Ort (Gendersensibilisierungs-)Trainings entwickeln und durchführen. Somit wird auch das Verständnis von Interkulturalität als Zusammenarbeit zweier starrer Kulturen aufgebrochen und als eine Vielfalt von Unterschieden und Solidaritäten, Lebensweisen und kultureller Bezugsrahmen anerkannt. Auch Machtgefälle entlang von Gender, Hautfarbe und Herkunft, die in der internationalen Zusammenarbeit durchaus (re-)produziert werden, könnten dadurch kritisiert werden. Angewandt auf internationale Frauen*- und Mädchen*-Empowerment-Workshops kann mit diesem Modell intersektioneller Feminismus gelebt werden; in EZA- und Friedensprogrammen für Männer* und Burschen* wäre ein solches Tandem-Prinzip eine Bereicherung für die Betrachtung hegemonialer Männlichkeit.

Das Tandemprinzip bietet auch im internationalen Kontext alle beschriebenen Vorteile – z. B. Verzicht auf Dolmetschen, unmittelbares, kultursensibleres Arbeiten, schnellerer Vertrauensaufbau, interkultureller Austausch über die Bedürfnisse der Zielgruppe. Die Erfahrungen und Herausforderungen, wie sie von den afghanischen Trainerinnen* anfangs geschildert wurden – z. B. nicht als Expertin* wahrgenommen zu werden – erleben lokale Expert*innen im EZA-/Friedens-Kontext möglicherweise ähnlich. Auch dem kann das Tandemprinzip entgegenwirken. Die intensive Vorbereitung und der Vertrauensaufbau unter Partner*innen, die gemeinsame Auseinandersetzung mit Methoden und Themen, sowie die ständige Reflexion der Rollen, eigenen Wahrnehmung und der Bedürfnisse der Zielgruppe sind auch in der internationalen Arbeit essenziell. Selbstverständlich können alle in Kapitel 5 beschriebenen Methoden in der internationalen Arbeit angewandt werden. Für eine respektvolle, nachhaltige internationale Zusammenarbeit wäre das Expert*innen-Tandem daher sicherlich ein interessantes Prinzip.

4. KONTEXTUALISIERUNG UND HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR TRAINERINNEN*

Im folgenden Kapitel soll der Kontext der Trainings umrissen werden, um ein besseres Verständnis für die Situationen und Hintergründe der Teilnehmerinnen* zu vermitteln und Trainerinnen* mit den wichtigsten Themenkomplexen des Trainings vertraut zu machen: Die Situation afghanischer Frauen* in Österreich, Gender- und Frauen*-Empowerment in Afghanistan, Gewalt an Frauen*, Trauma und Resilienz, sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte und die Folgen der Covid-19-Pandemie.

4.1. Geflüchtete afghanische Frauen* in Österreich

Von 1996 bis 2001 regierten die Taliban Afghanistan. In dieser Zeit waren Frauen* nicht am öffentlichen Leben beteiligt. Mädchen durften nicht zur Schule gehen. Frauen* durften nicht außer Haus arbeiten. Sie durften das Haus nur mit einer Burka und in Begleitung eines Mannes* verlassen. Auch die politische Teilhabe war Frauen* verwehrt. Afghanische Frauen* fehlten als Lehrerinnen*, Anwältinnen*, Moderatorinnen*, Journalistinnen*, Schauspielerinnen*, Tänzerinnen* und Künstlerinnen*. Aufgrund der prekären Situation und der fehlenden Perspektiven für Frauen*, aber vor allem wegen des Krieges, flohen viele Frauen* mit ihren Familien nach Europa, darunter auch nach Österreich.

Nach Angaben von Statistik Austria lebten per 01.01.2021 rund 15.356 afghanische Frauen* in Österreich, die meisten in Wien. Ihr Durchschnittsalter liegt bei knapp unter 30 Jahren. Ihre Arbeitslosenquote im Jahresdurchschnitt von 2020 lag nach Angaben des Österreichischen Integrationsfonds bei 58,4 Prozent (ÖIF, 2021). Laut Statistik von 2019 beträgt die Erwerbstätigenquote der 15- bis 64-jährigen Frauen* mit Geburtsland Afghanistan 21,7 Prozent (Statistik Austria, 2019).

Wie bereits in Kapitel 2.2 ausgeführt, sind Frauen* mit Fluchterfahrung von Mehrfachdiskriminierung betroffen, dies trifft im Besonderen auf Afghaninnen* zu. Die vielfach fehlende oder geringe Schulbildung erschwert den Spracherwerb und damit

auch den gesellschaftlichen Zugang. Gleichzeitig herrscht in vielen afghanischen Familien eine traditionelle Rollenaufteilung, die den Frauen* die alleinige Zuständigkeit für Familie und Haushalt zuschreibt, während der Vater für das Familieneinkommen zuständig ist.

Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass afghanische Frauen* oft auch innerhalb ihrer eigenen Community aufgrund ihres Geschlechts, Alters, ihrer ethnischen Zugehörigkeit und/oder ihres Familienstandes diskriminiert werden. Wenn eine Frau* beispielsweise das Kopftuch trägt, wird sie von einem Teil der Community akzeptiert, von einem anderen Teil der Community wird sie als nicht modern oder als eine Frau*, die sich nicht integrieren will, angesehen. Manchmal ist es auch umgekehrt: Wenn eine afghanische Frau* kein Kopftuch trägt, wird sie auch von einem Teil der Community ausgeschlossen. Sie wird als eine Frau* angesehen, die ihre „eigene Kultur“ oder „Tradition“ vergessen hat. Afghanische Frauen* haben oft deswegen das Gefühl, dass sie es niemandem recht machen können. Dies ist eines der vielen Beispiele dafür, warum sich afghanische Frauen* oft in ihrer eigenen Community nicht wohl fühlen. Sie haben das Gefühl, dass sie von allen verurteilt werden.

Es gilt hier aber auch zu betonen, dass die afghanische Community in Österreich nicht homogen ist, und es sehr wohl auch sehr gut ausgebildete Frauen* gibt, die im Iran, in Pakistan oder sogar in Afghanistan zur Schule gegangen sind. Trotz aller Schwierigkeiten gelingt es manchen afghanischen Frauen* durchaus, innerhalb kürzester Zeit einen Schul- und Lehr-, ja sogar Studienabschluss zu erreichen, anderen gelingt dies nicht.

In der Zwischenzeit gibt es bereits eine Vielzahl von erfolgreichen afghanischen Frauen* in Österreich, die eine wichtige Vorbildwirkung für andere Frauen* und Mädchen* aus der Community haben. Auch die afghanische Trainerin* als Teil des Trainings-Tandems bildet hier ein Vorbild.

Frauen*räume

Da sich viele afghanische Frauen* von der Gesellschaft nicht wahrgenommen fühlen, sind sie oft nur unter sich. Abwechselnd laden sie sich gegenseitig zu „Mehmanis“ (übersetzt: Einladungen) ein. Das ist für sie die einzige Gelegenheit, sich näher zu kommen, zu reden, sich besser kennenzulernen und vor allem viel gemeinsam zu lachen. Es ist eine Art Therapie, denn sie öffnen sich füreinander, sprechen über ihre Vergangenheit, aber auch über ihre aktuellen Sorgen und Ängste. Ansonsten treffen



sich afghanische Frauen* bei Veranstaltungen oder anderen Anlässen, wie etwa auf Hochzeiten oder kleinen Festen. Solche Treffen waren aufgrund der Coronapandemie lange Zeit nicht möglich, was sich negativ auf die Psyche einiger Frauen* auswirkte.

Medien

Die sehr oft negative Medienberichterstattung über gewalttätige afghanische Männer* verschweigt meist afghanische Frauen*. Wenn afghanische Frauen* wahrgenommen werden, dann oft als Opfer oder Unterdrückte und nicht als starke, selbstbewusste Frauen*. Wenn afghanische Frauen* in den Medien porträtiert werden, haben diese Frauen* oft viele Kinder, keine Schulbildung oder haben häusliche Gewalt erlebt. Afghanische Männer* und afghanische Frauen* sind jedoch nicht alle zu generalisieren.

4.2. Gender und Frauen*-Empowerment in Afghanistan

Als die Taliban 2001 gestürzt wurden, durften Frauen* wieder am öffentlichen Leben teilnehmen, konnten sich politisch engagieren und auch wieder das Haus verlassen, ohne von einem Mann* begleitet zu werden. Frauen* mussten keine Burka mehr tragen, d. h. sie mussten sich nicht mehr von Kopf bis Fuß verschleiern. Mädchen* durften wieder zur Schule und auf Universitäten gehen. Die Frauen* bekamen wieder Hoffnung, ihre Träume zu verfolgen.

Darüber hinaus wurden in der Politik auch wichtige Schritte im Bereich Frauen*rechte unternommen. Die Gleichstellung von Männern* und Frauen* wurde in der Verfassung verankert und das Internationale Übereinkommen zur Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau (CEDAW) ratifiziert und 2009 das afghanische Gesetz zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen* erlassen. Zwangsverheiratungen, Kinderehen und der Kauf oder Verkauf von Frauen* wurden damit verboten (vgl. Deutsche Welle 2014).

Obwohl diese Gesetze in Kraft getreten waren, gestaltete sich die Durchsetzung sehr schwierig. In den Medien wurde oft über Gewalt gegen Frauen* berichtet. Die Lebenswirklichkeit der meisten afghanischen Frauen* ist von Gewalt, Angst und Unterdrückung geprägt, 60 Prozent der Frauen* und Mädchen* werden noch immer zwangsverheiratet (vgl. Seifer 2008). Um ihrer Situation zu entkommen und als Zeichen des Protestes, wählten in den letzten Jahren einige Frauen* den Weg der Selbstverbrennung. Die afghanische Wissenschaftlerin*, Journalistin* und Aktivistin* Orzala Nemat sprach in diesem Zusammenhang von dem inneren Konflikt der afghanischen Frauen*, denn einerseits werde ihnen gesagt, dass sie den Männern* gleichgestellt seien und die gleichen Rechte hätten, andererseits gebe es aber auch die streng traditionelle Gesellschaft, die ihren Zugang zum öffentlichen Leben einschränke. Daher seien die Selbstverbrennungen eine sehr tragische, aber kraftvolle und mächtige Form des Widerstands der afghanischen Frauen* (vgl. Austrian Development Agency, 2019).

Obwohl Mädchen* und Frauen* wieder zur Schule oder zur Universität gehen durften, waren sie in den letzten Jahren massiven Angriffen ausgesetzt (vgl. Seifer 2008). Infolgedessen wollten viele Eltern aufgrund der anhaltenden Sicherheitsprobleme ihre Mädchen* nicht mehr zur Schule schicken (vgl. Seifer 2008).

Es gibt sehr viele starke Frauen* in Afghanistan, die sich für die Chancengleichheit beider Geschlechter und für den Fortschritt der afghanischen Frauen* einsetzen.

Mit der erneuten Machtübernahme der Taliban im Sommer 2021 werden Frauen* wieder vielfach aus dem öffentlichen Leben verbannt, weiterführende Schulen für Mädchen* sind wieder verboten. Diese Entwicklungen in Afghanistan haben auch Auswirkungen auf afghanische Frauen* in Österreich. Ängste um Familienmitglieder, Erinnerungen an ihre eigene Zeit in Afghanistan und die damaligen oft gewaltsamen Erfahrungen bewirken bei vielen eine erneute Traumatisierung, was durchaus auch in den Trainings zu spüren war.

4.3. Gewalt gegen Frauen*

„Wir müssen viel mehr investieren in den Opfer- und Gewaltschutz. Es ist einfach unglaublich, was sich da abspielt in Österreich. Durch Corona vermehrt und steigert sich die Gewalt enorm. Es sind so viele Frauen von Gewalt betroffen. Es braucht da viel mehr Investition. Wir fordern in letzter Zeit überhaupt eine Joboffensive. Im Gewaltbereich sollen viel mehr Personen angestellt werden, weil wir so wenig Kapazitäten haben. Alle Frauenhäuser, alle Opferschutzeinrichtungen haben so viele Fälle. Der Bedarf ist enorm. Wir bräuchten viel mehr Geld und Personal, um das alles bewältigen zu können. Es bräuchte mindestens 3.000 Arbeitsstellen mehr in Österreich, um all das bewältigen zu können.“ (Der Standard, Maria Rösslhuber, 28. April 2021) (Der Standard, 2021a).

Gewalt gegen Frauen* ist leider ein allgegenwärtiges Thema. Egal, welche Nationalität sie haben, alle sind von Gewalt betroffen.

Gewalt gegen Frauen* ist in Österreich in den letzten Jahren gestiegen. Femizide haben sich im Zeitraum von 2014 bis 2018 etwa verdoppelt (AÖF, 2022a). Die überwiegende Mehrheit der Frauen* wurde von deren (Ex-)Partnern* getötet (Der Standard, 2021b). Im Jahr 2020 wurden in Österreich 31 Femizide registriert, und im laufenden Jahr 2022 (bis zum 20.07.2022) hat es bereits 20 Femizide gegeben (AÖF, 2022b).

Frauen* mit Migrationshintergrund sind jedoch aus verschiedenen Gründen stärker von Gewalt betroffen: Mangelndes Wissen über das Rechts- und Sozialsystem und fehlendes Vertrauen in die Polizei sowie in die Justiz, fehlende soziale Netzwerke zur

Unterstützung, Hindernisse beim Zugang zu Frauenhäusern aufgrund von Asylstatus, Mangel an Sprachkenntnissen, stärkere finanzielle Abhängigkeiten vom Partner, gesundheitliche Probleme, Angst vor Abschiebung, falls sie die Polizei einschalten oder eine Anzeige aufgeben, geringe Arbeitsmöglichkeiten erhöhen die Gefahr, Opfer von Gewalt zu werden (AÖF, 2022c).

Vielen Frauen* mit Migrationshintergrund ist nicht bewusst, was Gewalt ist und welche Dimensionen sie annehmen kann, welche Auswirkungen und Folgen Gewalt hat. Vielfach wird Gewalt als Teil der Kultur akzeptiert. Um sich gegen Gewalt wehren zu können, ist es notwendig, sie zu erkennen.

Neben körperlicher Gewalt sind psychische Gewalt und die Kontrolle von Mädchen* und Frauen* in der afghanischen Gemeinschaft oft stark verankert. Frauen* und Mädchen* wird etwa oft vorgeschrieben, wie sie sich zu kleiden haben. Manchmal werden Mädchen* in der Öffentlichkeit von unbekanntem Männern* aus ihrer Community überwacht. Diese „Sittenwächter“ berichten den Eltern, mit wem sich das Mädchen* wo getroffen hat. Diese Fremdbestimmungen sind Formen von Gewalt im Namen der „Familienehre“. Um sich davon freizumachen, müssen die Betroffenen sie zunächst als Gewalt erkennen und benötigen dazu Unterstützung im Rahmen von Einrichtungen, die speziell über Angebote für geflüchtete Frauen* verfügen. Eine Forderung, die auch von Opfer- und Gewaltschutzeinrichtungen vertreten wird.

Die Auseinandersetzung mit Gewalt und Gewalterfahrungen ist ein wichtiger Teil der Trainings, daher sollten sich die Trainerinnen* mit dem Themenkomplex im Vorfeld auseinandersetzen. Deshalb werden in der Folge unterschiedliche Formen von Gewalt erläutert (Frauenhelpline gegen Gewalt, o. D.):

Häusliche Gewalt beinhaltet folgende Formen von Gewalt (oft in Kombination miteinander):

Körperliche Gewalt: Richtet sich gegen das körperliche Wohlbefinden eines anderen Menschen. Dazu zählen: Stoßen, Boxen, Würgen, Ohrfeigen, Treten, mit Gegenständen werfen, das Überschütten mit Flüssigkeiten, an den Haaren ziehen, festes Zupacken, Schlagen, mit Zigaretten verbrennen, mit dem Kopf gegen die Wand schlagen, Angriffe mit einem Gegenstand (Messer, Gürtel etc.), bis hin zu Morddrohung, Mordversuch oder Mord, Misshandlungen in der Schwangerschaft, Misshandlungen an Kindern.

Psychische Gewalt: Richtet sich gegen das seelische Wohlbefinden eines anderen Menschen, mit dem Ziel, dessen Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen. Dazu zählen: Beleidigung und Demütigung, Verleumdung, Herabminderung, Missachtung, Schweigen, Abwertung, Eifersucht, Herunterspielen ausgeübter körperlicher Gewalt, Schreien, soziale Isolation wie Kontrolle von sozialen Kontakten zu Freund*innen, Familie und Arbeitskolleg*innen, Kontakt zu Verwandten, Freund*innen und/oder Bekannten unterbinden, sowie Unterbindung der Freizeitaktivitäten oder das Zerstören wertvoller persönlicher Dinge.

Sexualisierte Gewalt: Als solche sind alle sexuellen Handlungen zu sehen, die gegen den Willen der Betroffenen geschehen. Sexualisierte Gewalt stellt einen massiven Gewaltakt sowohl gegen das physische als auch das seelische Wohlbefinden der Betroffenen dar. Dazu zählen: Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, sexuelle Belästigung und Nötigung, sowie alle Formen sexueller Bedrohung.

Ökonomische Gewalt: Dient der finanziellen Abhängigkeit der Betroffenen von Partner*innen und Familien. Dazu gehören: Verweigerung des Zugangs zu Geld, Zuteilung des Geldes sowie Einsetzen des Geldes als Mittel der Belohnung und/oder Bestrafung, Verbot, arbeiten zu gehen, Verbot eines eigenen Bankkontos.

Belästigung und Stalking: Diese Form der Gewalt wird häufig von Ex-Partner*innen ausgeübt, welche die Trennung nicht akzeptieren wollen. Dazu zählen: häufige und unerwünschte Anrufe, SMS, Briefe, E-Mails, Faxe; unerwünschte Bestellungen auf den Namen der Betroffenen; ständiges Beobachten und Verfolgen; anhaltende Beschimpfung und Bedrohung, Hinterlassen unerwünschter Nachrichten oder die Kontaktaufnahme über Dritte, Cyberstalking.

Die Dynamik einer gewaltvollen Beziehung macht es enorm schwierig, sich daraus zu befreien. Basierend auf dem Modell des „**Cycle of Violence**“ der Psychologin Lenore E. Walker von 1979 verläuft die **Gewaltdynamik** in wiederkehrenden Phasen (Frauen helfen Frauen 2013).

Phase 1 – Spannungsaufbau: Über einen längeren Zeitraum baut sich eine zunehmend belastende Spannung auf. Es kommt zu Beschimpfungen, Beleidigungen, Verboten, übertriebener Eifersucht, Kontrolle. Die von Gewalt betroffene Person versucht in dieser Phase der gewaltausübenden Person alles recht zu machen, die Gewalt zu verhindern, unterdrückt eigene Ängste und Bedürfnisse. Kommt es zu einer Eskalation, gibt sich oft die betroffene Person selbst die Schuld, der*die Täter*in nutzt

das oft aus und gibt die Schuld für das eigene Verhalten der*dem Partner*in („Hättest du dich nicht mit XY getroffen“ ...)

Phase 2 – Gewaltausbruch: Es kommt, oft durch einen banalen äußeren Anlass, zur Eskalation, zu körperlichen Übergriffen, die immer heftiger werden können. Oft sind Betroffene* unmittelbar nach dem Gewaltakt bereit, erste Schritte zu setzen.

Phase 3 – Ruhe- und Reuephase: In dieser Phase zeigen die Täter*innen oft Reue, entschuldigen sich, beschenken die betroffene Person, fühlen sich schlecht, versprechen, dass es nie wieder vorkommen wird, eine Therapie zu machen etc. Täter*in und Betroffene* tun so, als wäre nichts geschehen. Betroffene* glauben den Bemühungen, Zuwendungen und Versprechen und bleiben in der Beziehung. In dieser Phase wird oft geholtete Hilfe zurückgezogen, Zeugenaussagen nicht mehr getätigt. Gerade in dieser Phase ist es besonders schwierig, aus der gewaltvollen Beziehung auszubrechen.

Phase 4 – Abschieben der Verantwortung: Nach der Ruhephase setzt oft ein Prozess der Verantwortungsverschiebung ein. Die Täter*innen verharmlosen, leugnen oder rechtfertigen die Gewalt, schieben die Schuld wieder den Betroffenen zu. Oft geht das wieder mit Demütigungen, Beschimpfungen etc. einher. Der Kreislauf beginnt von vorne. Die Phase des Spannungsaufbaus kann als Chance genutzt werden, in der Betroffene* sich Hilfe holen, sich einer Bezugsperson anvertrauen, sich vorbereiten und planen können (z. B. eine Notfalltasche packen, Notfallnummer sichern, eine Unterkunft für Notfälle besorgen, die Trennung vorbereiten etc.).

4.4. Trauma und Resilienz

Da die Trainerinnen* möglicherweise mit potenziell traumatisierenden Erlebnissen oder Traumatisierungen der Teilnehmerinnen* konfrontiert werden, ist es hilfreich, sich mit dem Thema Trauma und Resilienz auseinanderzusetzen.

Der Begriff **Trauma** bedeutet eine schwere seelische Verletzung, ausgelöst durch ein überwältigendes (traumatisierendes) Ereignis, das eine Bedrohung für das Leben oder die Unversehrtheit der betroffenen oder einer nahestehenden Person darstellt (vgl. UNHCR, 2016). Das kann unter anderem ein Verkehrsunfall, eine Naturkatastrophe, ein Überfall, sexualisierte Gewalt, Misshandlungen, Verfolgung, Flucht oder Krieg sein (vgl. UNHCR, 2016 nach Maercker, 2009). Personen sind extremer Hilflo-

sigkeit, Ohnmacht, Angst und Kontrollverlust ausgesetzt. In einer solchen enormen Stresssituation ist es die normale Schutzreaktion des Körpers, das eigene Stresssystem maximal zu aktivieren. Das Gehirn sendet an alle Körperteile die Botschaft, in Alarmbereitschaft zu gehen. Der Körper reagiert, um schnellstmöglich außer Gefahr kommen zu können: Der Atem beschleunigt sich, Puls und Blutdruck steigen an, mehr Blutzucker wird produziert, Muskeln werden angespannt, Verdauung und Sexualfunktionen gehen zurück, um Energie zu sparen. Da das Ereignis aber zu überwältigend ist, kann die betroffene Person nicht mehr reagieren, der Körper erstarrt (vgl. Froeben, 2020). Die Energie, die freigesetzt wurde, verschwindet allerdings nicht einfach, sondern bleibt im Körper eingeschlossen, das Gehirn bleibt über längere Zeit hinweg in Alarmbereitschaft und kann nicht erkennen, dass die Gefahr nicht mehr präsent ist. Das Erlebte bleibt im emotionalen Gedächtnis, und kann nicht eingeordnet, abgespeichert und in die Lebensgeschichte integriert werden (vgl. UNHCR, 2016). Genau dieser Ablauf im Körper löst trauma-spezifische Symptome aus. In dem Moment kann es sein, dass Geräusche, Gerüche, Bilder und sogar Schmerzen ausgeblendet werden (Dissoziation). Betroffene* beschreiben, dass sie das Gefühl hatten, aus ihrem Körper her auszutreten, das Ereignis von oben zu betrachten. Durch diese Reaktion kann es sein, dass Betroffene* sich gar nicht erinnern, oder nur Erinnerungsfetzen haben bzw. die Ereignisse nicht logisch/chronologisch erzählen können. Eine akute Belastungsreaktion zeigt sich in eingeschränkter Aufmerksamkeit, Desorientierung, Angst, Wut, Verzweiflung, Überaktivität, Rückzug, Anspannung. Langanhaltende Symptome können sein: Schlafstörungen, Alpträume, vermehrtes Grübeln, konkrete oder diffuse Ängste, Nervosität, Schreckhaftigkeit, häufiges Weinen, Zittern, Gedächtnis- und Erinnerungsstörungen, Vermeidung von allem, was ans Erlebnis erinnert, Konzentrationsstörungen, Flashbacks (unkontrollierbares Wiedererleben des Ereignisses durch Bilder, Geräusche, Empfindungen etc.), Interessens- und Lustlosigkeit, das Gefühl, isoliert zu sein, aggressives Verhalten (gegen sich selbst oder andere), Misstrauen, Schamgefühle, Schuldgefühle, Trauer, Suizidgedanken. Auch psychosomatische Symptome gehen damit einher: Kopfschmerzen, Magen-, Darmbeschwerden, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Glieder- und Rückenschmerzen, Druckgefühl, gynäkologische Beschwerden, häufige Infektionen, Sucht (vgl. z. B. Preitler, 2016; Maagaard, 2018; UNHCR, 2016).

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit und innere Stärke, belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu bewältigen. Besonders im Zusammenhang mit Traumata bedeutet das, nach einer schweren Krise relativ rasch wieder in einen seelischen Normalzustand kommen zu können (vgl. z. B. Brockhaus Enzyklopädie). Wichtig für Frauen* ist, dass Resilienz förderbar, lernbar und trainierbar ist. Wobei es ebenso wichtig

ist, Resilienz nicht so darzustellen, als ob die Bewältigung von schweren Krisen leicht erlernbar wäre, oder die einzelnen Frauen* gewaltsame und diskriminierende Erlebnisse einfach selbst wegstecken müssten. Es ist keine Strategie, um strukturelle Gewalt oder gesellschaftliche Ungleichheiten zu bekämpfen, im Sinne von „frau* muss nur stark, anpassungsfähig und flexibel sein“. Wichtige Säulen von Resilienz sind unter anderem Akzeptanz (das Akzeptieren von nicht Veränderbarem, Selbstakzeptanz, Selbstwert, Akzeptanz der eigenen Geschichte, des eigenen Körpers), Bindung (Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen, Gruppen und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, soziale Unterstützung, aber auch eigene Empathiefähigkeit), Lösungsorientierung (positiv formulierte, konkrete, erreichbare, überschaubare Ziele setzen) und Optimismus. Des Weiteren Selbstwahrnehmung (Kennen des eigenen Körpers, der Gefühle, Bedürfnisse, der Grenzen, Vorlieben, Werte etc.), Selbstreflexion (Reflektieren von eigenen Reaktionen, Denk-, Handlungs-, und Gefühlsmustern, Erkennen von Stressreaktionen – Wie kann ich Situationen und Muster verändern?) und Selbstwirksamkeit (Wahrnehmen, dass eigenes Handeln Wirkung hat, Hervorrufen von eigenen Ressourcen und Fähigkeiten in Stresssituationen) (vgl. Mauritz, o. D.).

4.5. Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (SRGR)

„Sexuelle und reproduktive Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf alle Aspekte der Sexualität und Reproduktion, nicht nur das Fehlen von Krankheit, Dysfunktion oder Gebrechen. Ein positiver Umgang mit Sexualität und Reproduktion sollte daher die Rolle von befriedigenden sexuellen Beziehungen, Vertrauen und Kommunikation bei der Förderung des Selbstwertgefühls und des allgemeinen Wohlbefindens anerkennen. Jede einzelne Person hat das Recht, Entscheidungen über den eigenen Körper zu treffen und Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, die dieses Recht unterstützen“ (Gutmacher Institute, 2021).

Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (SRGR) sind ein Menschenrechtsthema, zu dem sich die internationale Gemeinschaft seit über 50 Jahren verpflichtet (vgl. Wurzer, Soltani, Liko, Schuster, 2022). Jedoch löst es weltweit immer noch heftige Kontroversen aus und einige Aspekte von SRGR sind in der Zielgruppe der VIDC-Tandem-Trainings sehr schambehaftet. „Die allgemein anerkannten Komponenten von SRGR umfassen vor allem die Bereitstellung von Verhütungsmitteln/Familienplanung, die Gesundheitsversorgung von Müttern und Neugeborenen und die Prävention und



Behandlung von HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STIs). Umstrittenere Komponenten sind umfassende sexuelle Bildung, sichere Schwangerschaftsabbrüche (auch im Falle von Vergewaltigungen), Prävention und Behandlung von Unfruchtbarkeit und reproduktiven Krebserkrankungen, Beratung und Dienstleistungen im Bereich sexueller Gesundheit sowie das Recht auf eine selbstbestimmte, befriedigende Sexualität ungeachtet der sexuellen Orientierung.“ (vgl. ebd.)

Sexuelle und reproduktive Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und Fortpflanzung (WHO). **Reproduktive und sexuelle Rechte** beschreiben das Recht jeder Person, selbstbestimmt und frei über den eigenen Körper und die eigene Sexualität und Reproduktion zu entscheiden (Piesche, 2018). SRGR beinhaltet unter anderem (vgl. ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung, o. D.):

- Das Recht, frei und eigenverantwortlich über die Anzahl und den Zeitpunkt der Geburt der Kinder zu entscheiden, sowie über nötige Informationen, Kenntnisse und Mittel zu verfügen, um diese Entscheidung informiert und frei treffen zu können
- Die Fortpflanzung und das Sexualleben betreffende Entscheidungen frei von Diskriminierung, Zwang und Gewalt zu treffen
- Frei und eigenverantwortlich alle Aspekte der Sexualität zu bestimmen
- In sexuellen Beziehungen Gleichheit, volle Zustimmung, gegenseitige Achtung und gemeinsame Verantwortung zu erwarten und zu fordern
- Zugang zu Information, Beratung und Einrichtungen im Bereich Familienplanung
- Zugang zu pränataler, postnataler und Entbindungsversorgung
- Zugang zu Gesundheitsversorgung für Kleinkinder
- Information und Zugang zur Prävention und Behandlung von sexuell übertragbaren Krankheiten und von Infektionen des reproduktiven Systems
- Wissen über und Zugang zu Einrichtungen für die Durchführung sicherer Schwangerschaftsabbrüche und Behandlung von abbruchspezifischen Komplikationen
- Prävention und Behandlung von Unfruchtbarkeit
- Information, Aufklärung und Beratung über den menschlichen Körper, Sexualität und Gesundheit

Zum Themenbereich sexuelle Rechte zählt auch die sexuelle Orientierung und die Vielfalt der Geschlechter / geschlechtlichen Identitäten – ein Thema, das in den Workshops ebenfalls besprochen werden sollte. Wichtig dabei ist die Auseinandersetzung der in diesem Kontext verwendeten Begrifflichkeiten mit den Trainerinnen*:

LGBTIQ* steht für die englischen Begriffe Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex und Queer. Die ersten drei Begriffe lesbisch, schwul und bisexuell betreffen die sexuelle Orientierung – lesbische/schwule bzw. homosexuelle Personen fühlen sich zum gleichen Geschlecht, bisexuelle zum gleichen und zum anderen Geschlecht hingezogen. Transpersonen fühlen sich nicht dem Geschlecht zugehörig, das ihnen bei der Geburt zugeordnet wurde. Intergeschlechtliche Personen wurden sowohl mit weiblichen als auch männlichen biologischen Geschlechtsmerkmalen geboren. Das Q in LGBTIQ* steht für Queer – eine Selbstbezeichnung von Personen, die nicht

einer binären, heteronormativen Norm entsprechen (wollen). Personen, die sich als nicht-binär verorten, erleben alltäglich „Misgendering“ (die Zuordnung zum falschen Geschlecht), Diskriminierung und Marginalisierung – sei es bei der Bezeichnung von Toiletten, bei Ausweisen und Verträgen und in der alltäglichen Kommunikation. Auch homosexuelle Personen erleben ständig, dass Heteronormativität gesellschaftliche und familiäre Erwartungen, unsere Sprache und rechtliche Rahmenbedingungen bestimmt.

4.6. Folgen der COVID-19-Pandemie aus intersektioneller Perspektive

„Krisen verstärken alle existierenden Ungleichheiten. Dies trifft auch auf die durch COVID-19 ausgelöste Krise zu. Frauen und Mädchen zählen in allen Gesellschaften zu benachteiligten Gruppen und sind aus diesem Grund von der Pandemie und ihren Folgen besonders hart betroffen. Dies führt zu unmittelbaren gesundheitlichen, wie auch zu längerfristigen ökonomischen Folgen. Zudem sind Krisenzeiten für Frauen besonders gefährlich, da sie schlechter vor häuslicher und sexualisierter Gewalt geschützt sind.“ (UN Women, 2021)

Die COVID-19-Krise hat die Geschlechtergerechtigkeit und die Situation von Frauen* weltweit und so auch in Österreich auf mehreren Ebenen massiv verschlechtert. Auch hier müssen intersektionelle Diskriminierungen betrachtet werden. „Frauen und Mädchen, die ohnehin schon von institutionalisierter Armut, rassistischen Strukturen und anderen Diskriminierungsformen betroffen sind, sind besonders gefährdet. Sie infizieren sich häufiger mit Corona, sterben häufiger an dem Virus und sind stärker von den sekundären Auswirkungen der Pandemie betroffen.“ (UN Women, 2021) In Folge werden die Auswirkungen auf migrantische Frauen* anhand von drei Sektoren, die auch im Training sichtbar wurden, geschildert.

Körperliche und psychische Gesundheit / sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte

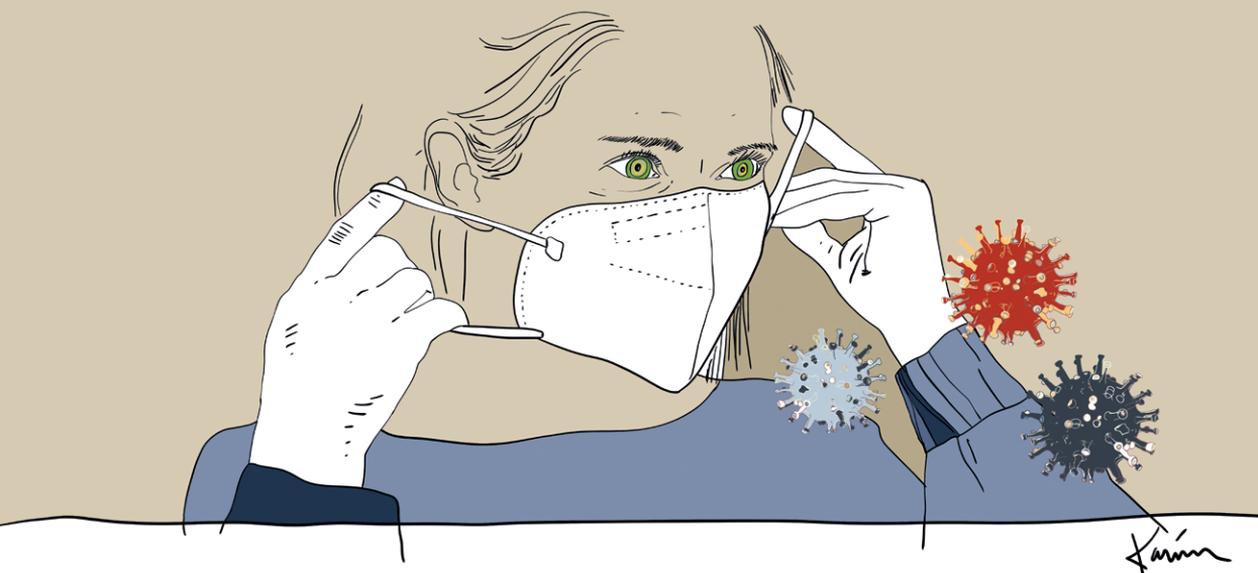
Bereits in früheren Epidemien zeigte sich, dass diese „dazu führen, dass die gesamte Bevölkerung ein signifikant erhöhtes Niveau an Stress erlebt (...)" (Schwarz, o. D.). Es kommt unter anderem vermehrt zu Angst- und Panikzuständen, innerer Unruhe, Wut, Aggression, Erschöpfung, Schlafstörungen, Einsamkeit, Gefühlen der Isolation, Beklemmung, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch, Resignation. Bei

Untersuchungen in Österreich konnte bei Frauen* ein erhöhtes Angstlevel, ein verstärktes Einsamkeitsgefühl und ein vermindertes Wohlbefinden nachgewiesen werden (vgl. ebd.). Zudem wurde der Zugang zu Beratung und Therapie durch Lockdowns eingeschränkt.

Durch die Konzentration des Gesundheitssystems auf die Bekämpfung der Pandemie wurde der Zugang zu reproduktiver medizinischer Versorgung, wie Verhütungsmittel, sicheren Schwangerschaftsabbrüchen, notwendigen Untersuchungen etc. eingeschränkt (vgl. z. B. UN Women, 2021; Wurzer, Soltani, Liko, Schuster 2022). Es wird geschätzt, dass es durch die Fokussierung auf Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie zu einem Anstieg der Mütter- und Kindersterblichkeit von 30 Prozent kommt (vgl. Wurzer, Soltani, Liko, Schuster 2022 nach Robertson et al., 2020). Frauen* und Mädchen*, die sich auf der Flucht oder in Migration befinden, sind besonders von einem Anstieg von geschlechtsbasierter Gewalt betroffen und einem auch vor der Pandemie kaum vorhandenen Zugang zu Familienplanung und Gesundheitsmaßnahmen im Bereich der Müttergesundheit (vgl. Wurzer, Soltani, Liko, Schuster 2022). Auch in Österreich zeigte sich, dass im ersten Coronajahr 2020 die Totgeburten bei Müttern aus Afghanistan/Syrien auf 8,2 Totgeburten bei 1.000 Lebendgeburten stieg, während sie im Vergleich dazu im österreichischen Schnitt bei 3,5 Totgeburten lag (vgl. ÖIF, 2021). Dies stellt eine massive Steigerung zu 2019 dar, als die Zahl der Totgeburten bei Müttern aus Afghanistan/Syrien bei 4,9 lag (vgl. ÖIF, 2020).

Bezahlte und unbezahlte Arbeit von Frauen* / Existenzsicherung

Weltweit leisten Frauen* dreimal mehr unbezahlte Sorgearbeit (unbezahlte Kranken-, Alten-, Kinderbetreuung, Hausarbeit) als Männer* (vgl. UN Women, 2021). Die COVID-19-Krise hat die damit einhergehenden Belastungen enorm verstärkt. In Zeiten der Schul- und Kindergartenschließungen, hoher Ansteckungsgefahr in Pflegeheimen, Überbelastung des Gesundheitssystems waren es vor allem Frauen*, die noch mehr unbezahlte Sorgearbeit übernehmen mussten. Gleichzeitig trafen Entlassungswellen auf Grund der Pandemie vor allem Sektoren, in denen Frauen* überrepräsentiert waren – Einzelhandel, Gastgewerbe, Tourismus. Auch in Berufen, die besonders belastet waren, sind mehr Frauen* tätig – Pflege- und Sozialberufe (vgl. ebd.). Menschen mit Migrationshintergrund sind von den ökonomischen Folgen der Pandemie besonders betroffen, viele verloren ihre Arbeitsplätze, mussten in Kurzarbeit gehen oder erlebten Verzögerungen bei der Ausbezahlung von Sozialleistungen (vgl. Flotzinger et al., 2021).



Häusliche Gewalt

In krisenhaften Zeiten ist generell zu beobachten, dass häusliche Gewalt steigt, dies wurde auch in der COVID-19-Krise von zahlreichen Frauen*-Organisationen weltweit berichtet, so auch von den Autonomen Österreichischen Frauenhäusern (AÖF) (vgl. Der Standard 2021a). „Dies gilt insbesondere dann, wenn die Gefährder eine verstärkte Notwendigkeit wahrnehmen, dem traditionellen Rollenbild ‚starker Mann‘ zu entsprechen, da sie beispielsweise ihren Job verloren haben, in Kurzarbeit gehen mussten oder die Bedürfnisse der Familie (vermeintlich) nicht decken konnten.“ (Flotzinger et al., 2021) Einige Faktoren, von denen geflüchtete Frauen* tendenziell besonders betroffen sind, erhöhten das Risiko, während der Pandemie von Gewalt betroffen zu sein, wesentlich: Beengte Wohnverhältnisse, Isolation, Mehrfachdiskriminierung, mangelnde Deutschkenntnisse, Arbeitsmarkt(re)integrationsbarrieren, geringe finanzielle Mittel bzw. finanzielle Abhängigkeit. Besonders hart trifft das

Frauen*, die sich „noch im Zulassungsverfahren ihres Asylantrages befinden und von den österreichischen Grundversorgungsleistungen abhängig sind“ (Flotzinger et al., 2021). Zusätzlich waren die Barrieren, eine Gewaltbeziehung zu beenden und Hilfe in Anspruch zu nehmen vergrößert. Gründe dafür waren die teilweise eingeschränkte Arbeit der Unterstützungseinrichtungen; Unsicherheiten, welche Angebote wie nutzbar sind trotz Corona-Maßnahmen; Angst, sich in Hilfeeinrichtungen anzustecken; ökonomische Unsicherheit, möglicherweise Mitleid mit dem Partner in Krisenzeiten, verstärkte Kontrolle und Isolation.

Erfahrungen im Training

In den Trainings waren die Auswirkungen durch Corona auf geflüchteten Frauen* deutlich spürbar. Die Teilnehmenden äußerten Ängste, Unsicherheiten, Mehrfachbelastungen durch ausgefallene Kinderbetreuung sowie einen Mangel an erstsprachlichen Informationen zu Corona und den damit verbundenen Maßnahmen. Die Trainings wurden daher auch genutzt, um intensiv über Ansteckung, Schutzmaßnahmen und Krankheit aufzuklären und über Ängste zu sprechen. Natürlich nahm das VIDC auch Maßnahmen vor: verringerte die Gruppengröße, führte Hygienemaßnahmen ein, änderte gegebenenfalls Methoden, die mit Körperkontakt in Verbindung standen, setzte die Pausenverpflegung zeitweise aus, forderte Tests vor den Workshops ein und bot diese den Teilnehmerinnen* an.

5. TRAININGS-MODULE

Im folgenden Kapitel werden die fünf Module präsentiert. Es werden jeweils eine Kurzbeschreibung und die Ziele des Moduls, die Themenschwerpunkte und deren Bearbeitung sowie Methoden dargestellt.

Die **thematischen Schwerpunkte** wurden vom VIDC in enger Zusammenarbeit mit den afghanischen Trainerinnen* und Vertreterinnen* der afghanischen Community in Wien ausgearbeitet. Diese waren ihrerseits im Austausch mit Diaspora-Vereinen und Mitgliedern der Community, um sicherzustellen, dass das Training eine Antwort auf die Wünsche und Bedürfnisse der Zielgruppe ist. Sehr viele thematische Vorschläge wurden genannt und mussten in gemeinsamen Überlegungen priorisiert werden. Fragen wie „Welche Bereiche scheinen am wichtigsten in Bezug auf das Wohlergehen und das Empowerment der Frauen* in der Community?“, „In welchen Bereichen können wir als Trainingsanbieterinnen* Veränderungen hervorrufen, wo wirklich bestärken; was liegt außerhalb unseres Einflusses?“, „In welchen Bereichen können andere Stellen professionell und ausreichend Unterstützung anbieten, wo gibt es zu wenig andere Angebote?“ und „Mit welchen Themen trauen sich die Frauen* nicht woanders hin?“ waren ausschlaggebend. Auch Erfahrungen der VIDC-Gendersensibilisierungs-Trainings für Männer* (Walizadeh/Scheibelhofer/Leeb 2019) und die Ergebnisse einer VIDC-Studie zu Perzeptionen von Gender und geschlechtsbasierter Gewalt unter in Wien lebenden Afghan*innen (Ahmad 2017) liegen der Themenauswahl der Trainings zu Grunde. Schließlich wurden auch die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen* der Trainings berücksichtigt und durch ein zusätzliches Modul ergänzt. Dies führte und führt zu einer kontinuierlichen Anpassung der Gender-Tandem-Workshops an die Bedürfnisse der Zielgruppe.

Die fünf Module sind daher:

1. Unsere Solidarität – unsere Stärke! – Einführung in Gender und Empowerment
2. Mein Körper – meine Entscheidung! – Wohlfühlen im eigenen Körper und mit der eigenen Geschichte
3. Meine Beziehung – meine Mitbestimmung! – Partnerschaft und häusliche Gewalt
4. Mein Umfeld – meine Mitgestaltung! – Einfluss und gesellschaftliche Teilhabe
5. Mein Wissen – meine Unabhängigkeit! – Existenzsicherung und Arbeitssuche

Die **Methoden** wurden eigens für die Gender-Tandem-Trainings vom VIDC entwickelt bzw. teilweise von anderen Trainings zu Frauen*-Empowerment, Gewalt gegen (geflüchtete und migrantische) Frauen* und Sexualpädagogik adaptiert (siehe jeweilige Fußnoten). Relevante Erfahrungen der Trainerinnen*, Feedback der Teilnehmerinnen* und daraus resultierende Lessons learned ergänzen die Darstellungen. Bei der Auswahl und Durchführung der Methoden ist immer wieder im Tandem zu reflektieren, ob diese für die jeweilige Frauen*gruppe angebracht sind. Themen und Fragestellungen, über die sich die Trainerinnen* im Laufe des Trainings in Bezug auf die Methodenwahl laufend austauschen sollten, sind unter anderem:

Körperlichkeit: Im Laufe des Trainings sollte reflektiert werden, ob Übungen mit Körperinsatz, Berührungen, Bewegung etc. passend für die Gruppe sind. Fühlen sich alle Frauen* dabei wohl? Wird beobachtet, dass sich einzelne Frauen* gerade bei den Übungen unwohl fühlen oder den Raum verlassen?

Analphabetismus: Die Trainerinnen* sollten davon ausgehen, dass nicht alle Teilnehmerinnen* lesen und schreiben können. Dementsprechend sollte sensibel damit umgegangen werden, die Frauen* zu bitten, etwas aufzuschreiben. Das Training ist so konzipiert, dass es nicht unbedingt notwendig ist, lesen und schreiben zu können. Die Erfahrung hat gezeigt, dass auch Übungen, bei denen gezeichnet wird, teilweise herausfordernd sein können. Hier wird vorgeschlagen, auch vorgefertigte Zeichnungen anzubieten und viel mit Symbolen zu arbeiten oder die Übung ganz auszulassen und z. B. durch eine Gesprächsrunde (angeregt durch die geplante Zeichnung) zu ersetzen.

Diversität / Sensibilität in Bezug auf Kultur und Religion: Bilder, Symboliken, Namen etc., die von den Trainerinnen* verwendet werden, sollen eine Diversität abbilden und weder kulturelle Stereotype reproduzieren noch nur die österreichische Mehrheitsgesellschaft repräsentieren. Bei Bildern und Symboliken ist auf kulturelle und religiöse Tabus zu achten. Empfohlen wird, dass das interkulturelle Trainerinnen*-Tandem Bilder und Symbole *gemeinsam* auswählt.

Setting, Vor- und Nachbereitung der Trainings

Die Einheiten dauern vier Stunden und sind grundsätzlich zweigeteilt. Jedes Modul startet mit einer Einführung ins Thema und einem **interaktiven Teil**, in dem es in erster Linie um die Reflexion von Geschlechterverhältnissen, Erfahrungs- und Meinungsaustausch der Gruppe geht. Danach folgt ein **thematischer Input einer relevanten Anlaufstelle** (außer bei Modul 1), um einerseits Wissen zu vermitteln und andererseits den Zugang zu Unterstützungsangeboten zu erleichtern. Dieser Input sollte nach Möglichkeit erstsprachlich angeboten werden. Der Ablauf, der genaue thematische Fokus und die Methodenwahl jedes Moduls passiert prozess- und teilnehmerinnen*-orientiert. Prinzipiell sind die Trainerinnen* angeregt, thematisch und methodisch-didaktisch flexibel auf die Anforderungen der Gruppe einzugehen.

Während des Trainings sollte **Kinderbetreuung** angeboten werden. Sehr viele Frauen* hätten nicht am Training teilnehmen können, hätte es nicht in der Zeit des Trainings eine Betreuung für ihre Kinder gegeben. Auch eine kleine **Aufwandsentschädigung** für die Teilnehmerinnen* wurde ausbezahlt. Somit konnten sie sich die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln leisten und konnten gegenüber ihren Partnern* argumentieren, dass die Trainings nicht „umsonst“ waren.

Wirkungsmessung

Um die Wirkung der Trainings überprüfen zu können, wurde ein Fragebogen zu genderrelevanten Einstellungen, Rollenzuschreibungen und Meinungen entwickelt, der die Ebenen von Empowerment und die Ziele des Trainings widerspiegelt. Der Fragebogen wird im ersten und letzten Modul ausgeteilt, um mögliche Veränderungen bei den Teilnehmerinnen* zu erkennen. Sollte das Ausfüllen der Fragebögen als große Herausforderung eingeschätzt werden (z. B. auf Grund von Analphabetismus, Verunsicherung seitens der Frauen*, etwas ausfüllen zu müssen), kann notfalls eine alternative Methode angewandt werden, um Einstellungen, Meinungen und Rollenbilder abzufragen, z. B. könnten die Frauen* in der ersten und letzten Einheit gebeten werden, sich zu gewissen Fragen im Raum zu positionieren.

Im Folgenden werden die fünf Module entlang einer Kurzbeschreibung der Ziele, der Inhalte der externen Inputs von Fachstellen (Modul 2 bis 5) und ausgewählter Methoden dargestellt. Es wird jeweils auch kurz besprochen, wie die jeweiligen Themen von den Frauen* aufgefasst wurden und worauf zu achten ist. Zusätzliche Informationen für Trainerinnen* zu den Themen sind unter den Links zu finden bzw. werden im Training of Trainers vermittelt.

5.1. Modul 1: Unsere Solidarität – unsere Stärke! Einführung in Gender und Empowerment

5.1.1. Kurzbeschreibung und Ziele

Neben der Vorstellung der Trainerinnen*, dem Kennenlernen der Gruppe und einer Einführung in Ablauf und Konzept des Trainings, ist dieses erste Modul als Einstieg in die Themen Gender und Empowerment gedacht. Gender als soziales und wandelbares Konstrukt, Geschlechterrollen und -zuschreibungen, intersektionelle Diskriminierung und Ebenen von Empowerment werden besprochen. Auch LGBTIQ*-Rechte können besprochen werden. Weiters sollen auch Vorstellungen und Erwartungen zum Training und zum Thema Empowerment diskutiert werden können.

Das gegenseitige Kennenlernen und der Vertrauensaufbau über die Gesamtzeit des Trainingszyklus ist essentiell, da das Training einerseits genau dieses Netzwerken zum Ziel hat, andererseits der Austausch über persönliche Herausforderungen und (möglicherweise diskriminierende oder gewalttätige) Erlebnisse und die Diskussion sensibler Fragestellungen ein wichtiger Bestandteil des Trainingskonzeptes ist. Die Erfahrung hat gezeigt, dass tatsächlich in allen Gruppen sehr schnell eine vertrauensvolle, bestärkende, unterstützende Atmosphäre herrschte und viele Frauen* auch nach dem Training verbunden blieben.

Am Ende von Modul 1 sollte jede Teilnehmerin*:

- verstehen, was Gender bedeutet
- Bewusstsein über eigene Rollenbilder und Erwartungshaltungen gewonnen haben
- das Konzept Empowerment auf den drei Ebenen verstanden und Bewusstsein darüber erlangt haben
- verstehen, dass Faktoren wie Alter, Kultur, Religion, Migration, Bildung, sozio-ökonomischer Hintergrund und auch sexuelle Orientierung und Genderidentität eine Rolle spielen (Intersektionalität)
- erstes Vertrauen in die Trainerinnen* und die Gruppe gewonnen haben
- Ziele des Trainings kennengelernt und Bewusstsein über eigene Erwartungen ans Training geschaffen haben

5.1.2. Themenschwerpunkte und deren Bearbeitung

Gender

Im Training kann es schwer zu verstehen sein, dass die scheinbar unveränderbare Kategorie „**Geschlecht**“ prozesshaft und wandelbar ist. Es kann beispielsweise diskutiert werden, wie sich Geschlechterverhältnisse in der Geschichte Afghanistans oder eigene geschlechtsbezogene Vorstellungen, Rollen und das Selbstbild im Kontext von Migration und Flucht veränderten. Simone de Beauvoirs (1949) Zitat „Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es“ kann zur Erklärung dienen – nicht das biologische Geschlecht, sondern dessen kulturelle und soziale Prägung ist entscheidend, wie wir uns verhalten, wie wir gesehen und behandelt werden. Wichtig ist, im Training zu klären, dass wir geschlechtsspezifisches Verhalten in der Kindheit und Jugend und im Laufe des Lebens lernen und festigen, aber auch ablehnen und dagegensteuern können. Im Training kann die Gruppe auch Ungerechtigkeit anhand folgender Dimensionen betrachten: Repräsentation in Politik und Gesellschaft (Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit, politische Positionen, öffentliche Ämter, Bildungssektor etc.), Lebensbedingungen (Betroffenheit von Armut, bewaffnete Konflikte, Gewalt, aktuell auch COVID-19 und Klimakrise), Ressourcen (Zugang zu finanziellen Mitteln, Land, Zeit, Mobilität, Information), Normen und Rechte (vgl. z. B. Smykalla, 2006). Es kann diskutiert werden, welche Auswirkungen das auf die Lebenssituation und das Selbstbild der Betroffenen hat, wie Anpassung und Emanzipation aus Normen und Erwartungen stattfindet bzw. stattfinden kann.

Intersektionalität

Wichtig bei der Diskussion ist es, Intersektionalität zu thematisiert. Im Training kann gut mit der Metapher der Straßenkreuzung („Intersection“) gearbeitet werden. Jede Kategorie ist eine Straße, die sich mit den anderen Kategorien kreuzt. Stehe ich mitten auf der Kreuzung – z. B. als junge, afghanische, geflüchtete Frau* (mit z. B. geringen Sprachkenntnissen, niedrigem Bildungsniveau ...) – bin ich von mehreren Seiten der Gefahr ausgesetzt, verletzt zu werden (siehe z. B. Gender Mediathek: Intersektionalität). Anders gesagt, ich werde anders behandelt – sei es im Supermarkt, in der Schule, am Arbeitsmarkt oder vor Gericht – je nachdem, wie mich andere Menschen wahrnehmen, wie ich „gelesen“ werde.

Geschlechtliche Vielfalt / LGBTIQ*

In dem Zusammenhang kann/sollte ebenfalls die Diversität von Geschlecht, der Begriff LGBTIQ* und die Hinterfragung einer starren binären/zweigeschlechtlichen Ordnung thematisiert werden. Im Training können Homophobie und/oder Trans- und Interphobie, sowie die rechtliche und soziale Situation in Österreich diskutiert werden.

Empowerment

Die Klärung des Begriff Empowerment ist wesentlich für Modul 1 und kann anhand nachfolgender Liste diskutiert werden.

„Ich habe gelernt, dass jede Frau ein unterschiedliches persönliches Leben und unterschiedliche Erfahrungen hatte, dass Interessen und Geschmäcker unterschiedlich sind.“*

(Teilnehmerin*)

Persönliche Ebene	Beziehungsebene	Gesellschaftliche Ebene
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusstsein • Selbstvertrauen • Selbstwirksamkeit • Selbstbild • Selbstwert • Wissen über unterschiedliche Dinge, die dich persönlich betreffen: Gender, Gewalt, psychische Gesundheit, Sexualität, relevante Stellen, Sprache, Umgebung, Justizsystem, Bildungssystem etc. • Wissen anwenden können • Sich eine Meinung bilden können • Autonomie / eigene Entscheidungen treffen können • Bewusstsein über Gender, Diskriminierung und Gewalt • Nicht-Akzeptanz von Gewalt gegen dich bzw. Bewusstsein von Strategien • Selbstbestimmung über eigenen Körper, sexuelle Orientierung, Kleidung etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfluss haben, integriert sein in Community • Mitbestimmung in der Familie und Partnerschaft • Kommunizieren können (Sprache) • Austausch über Haushaltseinkommen • Entscheidungen im Alltag, in Beruf, Freizeit, Bildung, Heirat etc. werden nicht von anderen getroffen • Mitbestimmung in der Familienplanung und Kindeserziehung, Partnerschafts- und Familienentscheidungen • Freundschaften pflegen können, selbst bestimmen und Vertrauenspersonen haben • Beziehungen selbstbestimmt gestalten • Selbstbestimmung über Sexualität • Zeiteinteilung selbst bestimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zugang zu Bildung, Gesundheitssystem, Arbeit etc. • Zugang zu Ressourcen wie Land, Krediten, Besitz, Gütern etc. • Netzwerke haben (Vereine, informelle Austauschtreffen) • Einfluss auf Politik und Gesellschaft (freie Wahlen, politische Ämter, Gewerkschaften, Vereine etc.) • Teilhabe an Vernetzungstreffen, Vereinen, Community-Meetings • Existenz von Frauen*-Häusern und anderen Anlaufstellen • Gleichheit vor dem Gesetz • Sicherheit im öffentlichen Raum • Keine Verfolgung auf Grund von Geschlecht, Auftreten, Verhalten • Möglichkeit, Stereotype zu durchbrechen

5.1.3. Methoden

Im folgenden Kapitel wird eine Auswahl an Methoden für Modul 1 zur Verfügung gestellt.

KENNENLERNÜBUNGEN

THEMA: Erste positive Gruppenerfahrungen, positive Selbstreflexion, Selbstbewusstsein

DAUER: 25 Minuten

MATERIAL: mind. 30 Bildkarten

Ablauf Übung „Bildkarten“

Trainerinnen* nehmen Bilder/Postkarten mit, die in der Mitte aufgelegt werden, die Frauen* gehen um die Karten herum. Jede Frau* sucht sich eine Karte aus, und stellt sich damit vor. Diese Übung kann gut verbunden werden mit Erwartungen ans Training bzw. auch mit Vorstellungen von „Empowerment“: Jede Frau* nimmt in dem Fall zwei Karten. Mit einer Karte stellt sie sich vor, zum Beispiel: „Sucht euch eine Karte, die darstellt, was ihr besonders an euch selbst mögt / besonders gerne macht ...“. Mit der anderen Karte erklärt sie, was sie sich vom Training erwartet oder was sie unter Empowerment versteht, zum Beispiel: „Sucht euch eine Karte aus, die für euch darstellt, was Empowerment bedeutet / was ihr euch wünscht in Bezug auf Geschlechtergerechtigkeit“.

Ablauf Übung „Ding aus der Tasche“

Die Frauen* werden gebeten, einen Gegenstand aus ihrer Tasche herzuzeigen, mit dem sie sich vorstellen wollen. Der Gegenstand kann zum Beispiel etwas symbolisieren, das sie gerne haben, was sie beruflich machen oder was sie privat gerade beschäftigt. Er kann eine Geschichte aus ihrer Vergangenheit, eine Anekdote aus dem Alltag oder Zukunftspläne repräsentieren.

WAS IST EMPOWERMENT?

THEMA: Klärung der Erwartungen und Ziele des Trainings, Begriff Empowerment

DAUER: 50 Minuten

MATERIAL: Flipchart und Moderationskarten, eventuell Handouts „Empowerment“ auf Dari³

Ablauf

Die Vorstellungsrunde wird übergeleitet in eine Diskussion, was vom Training erwartet wird und was Empowerment für die Teilnehmerinnen* bedeutet. Am Flipchart kann folgende leere Tabelle gezeichnet (auf Deutsch und Dari) und mit Symbolen ergänzt werden.

Persönliche Ebene	Beziehungsebene	Gesellschaftliche Ebene

Dann werden die Frauen* gefragt, was für sie Empowerment bedeutet. Eine Trainerin* schreibt auf Karten mit und ordnet die genannten Wörter den drei Ebenen zu. Als nächster Schritt kann das Handout „Empowerment“ (ausgefüllte drei Ebenen in Anlehnung an Jo Rowlands, 1997) in Dari ausgeteilt werden. Die Trainerinnen* können an der Stelle klären, wie Erwartungshaltungen und Möglichkeiten des Trainings sich decken. Impulse für eine intensivere Diskussion können gesetzt werden, z. B. durch Fragestellungen: „Was denkst du darüber?“, „Was sind deine Erfahrungen?“, „Hat jemand eine andere Meinung dazu?“, „Was kann noch bestärkend wirken und steht nicht auf dem Handout?“. Wichtig ist hier, den Teilnehmerinnen* ein möglichst breites Verständnis des Konzepts Empowerment zu vermitteln, aber auch zu klären, wo die Grenzen des Trainings liegen. Selbstverständlich kann die Übung auch als reine Diskussion, ohne Flipchart und Handouts durchgeführt werden.

3 Das Verzeichnis auf Dari unter: <https://www.vidc.org/service/workshops>

Im Anschluss an diese Übung beschreiben die Trainerinnen* noch einmal zusammenfassend die Aspekte von Empowerment, die durch das Training ermöglicht werden können.

- **Selbstbewusstsein und Selbstbild stärken** durch Reflexion von eigenen Erfahrungen und Einstellungen, stärkende Übungen, Meinungsaustausch etc.
- **Bewusstsein schaffen und Wissen erweitern**, z. B. zu Frauen- und Gleichstellungsrechten, Gewaltschutz, Familien-, Scheidungs- und Obsorgerecht in Österreich, zu Möglichkeiten der Existenzsicherung bei Nicht-Berufstätigkeit, Arbeitssuche, Bewerbung etc.
- **Netzwerke aufbauen** (untereinander, innerhalb der Vereine, in der afghanischen Community, in der Gesellschaft, Kontakte zu Beratungseinrichtungen und Expert*innen aufbauen)

TYPISCH FRAU?

THEMA: Gruppenintegration, Einführung Gender und Intersektionalität

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: keines

Ablauf Übung „Typisch Frau!“

Ein Sitzkreis wird gebildet. Die Frauen* werden gebeten, drei Dinge zu nennen:

1. Etwas, das für ihr Geschlecht (angeblich) typisch ist und sie gerne tut
2. Etwas, das für ihr Geschlecht (angeblich) typisch ist und sie nicht gerne tut
3. Etwas, das für ihr Geschlecht (angeblich) untypisch ist und sie gerne tut oder gerne tun würde

Danach soll diskutiert werden: Wer sagt, was „typisch“ ist? Welche Rolle spielen Gesellschaft, Kultur, Religion, Familie? Was ist, wenn den Erwartungen nicht entsprochen wird? Welche Herausforderungen (und eventuellen Chancen) ergeben sich in der Migration? Wie ist es, aus dem angeblich „Typischen“ auszubrechen?

Ablauf Übung „Frau*-Sein“

Die Teilnehmerinnen* werden in drei Gruppen geteilt. Jede Gruppe besteht aus vier bis fünf Teilnehmerinnen*. Jede Gruppe bekommt die Aufgabe, zu den drei folgenden Fragen Antworten zu finden.

1. Wann wird dir im Alltag klar, dass du eine Frau* bist?
2. Welche Vorteile hast du als Frau*?
3. Welche Nachteile hast du als Frau*?

Danach soll diskutiert werden: Sind „Vorteile“ und „Nachteile“ für jede Frau* gleich? Welche Rolle spielen Gesellschaft, Kultur, Religion, Familie, Alter etc.? Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich in der Migration?

KONSTRUKTION VON GENDER

THEMA: Reflektieren von Normen, Rollenbildern, eigenen Vorstellungen; Konstruktion und Veränderbarkeit von Gender, Thema Migration und Kultur; Biografiearbeit

DAUER: 50 Minuten

MATERIAL: Vorbereitete Flipcharts, Stifte

Ablauf Übung „Gender Lifelines“⁴:

Die Gruppe teilt sich in vier Kleingruppen auf. Folgende Fragen werden auf Flipcharts (Deutsch/Dari) vorbereitet. Jede Gruppe bekommt ein Plakat und macht Notizen auf dem Plakat oder diskutiert, ohne mitzuschreiben.

Gruppe 1: Was wird von einem 8-jährigen Mädchen* erwartet?

Gruppe 2: Was wird von einem 8-jährigen Bub* erwartet?

Gruppe 3: Was wird von einer 35-jährigen Frau* erwartet?

Gruppe 4: Was wird von einem 35-jährigen Mann* erwartet?

Die Gruppen teilen sich im Raum auf oder suchen einen ruhigen Ort und diskutieren 15 bis 20 Minuten und kommen danach wieder in die Großgruppe. Wenn ent-

⁴ Adaptiert aus: Medica Mondiale Liberia: Training Manual for Women’s Empowerment, 2013.

schieden wurde, mit Plakaten zu arbeiten, können diese im Raum aufgehängt werden und die Frauen* können herumgehen und sich die Plakate ansehen. Sonst werden die Ergebnisse mündlich vorgestellt.

Ablauf Übung „Als ich 10 Jahre alt war“⁵:

Einzelarbeit: „Nehmt euch ca. 10 Minuten Zeit und stellt euch vor, dass ihr wieder 10 Jahre alt seid.“

- Welche Vorstellungen hatte ich als 10-jähriges Mädchen* über das andere Geschlecht?
- Was war mir als Mädchen* erlaubt?
- Was war Buben* erlaubt? (Brüder, Cousins, Nachbarn, Schulkameraden)
- Was war Mädchen* nicht erlaubt / Buben* nicht erlaubt?

Für beide Übungen:

Danach werden die Ergebnisse und Gedanken diskutiert. Wie steht ihr zu diesen gesellschaftlichen Erwartungshaltungen? Was, wenn Erwartungen nicht eingehalten werden bzw. Tabus gebrochen werden? Welche Schwierigkeiten entstehen? Welche Erwartungshaltungen beeinträchtigen Mädchen* in ihrer Selbstermächtigung bzw. in ihrem Empowerment? Wie äußert sich das und welche Folgen hat dies für die weitere Entwicklung des Mädchens*?

Sind die gesammelten Erwartungen immer gleich oder verändern sie sich im Laufe der Zeit? Durch Migration? Je nach Umfeld? Durch bestimmte familiäre, gesellschaftliche, persönliche Ereignisse?

Im eigenen Leben: Haben sich gesellschaftliche Normen, Erwartungen, Rollenbilder verändert? Waren die Erwartungen an ihre Mütter und Großmütter bereits dieselben wie heute?

5 Adaptiert aus: Fit for Gender Mainstreaming: Gender Toolbox (gendertoolbox.eu).

WEITERER METHODEN-TIPP:

„**Möglichkeiten für Frauen und Männer**“, in: Walizadeh, Shokat / Scheibelhofer, Paul / Leeb, Philipp 2019: „Vermittlung interkultureller Genderkompetenz im Fluchtkontext. Erfahrungen aus der Arbeit mit geflüchteten Burschen und Männern aus Afghanistan in Österreich. Ein Handbuch“, VIDC (Hg.).

„**Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt**“, FUMA Fachstelle Gender & Diversität NRW, 3:37 Min., www.gender-nrw.de

https://m.youtube.com/watch?v=THHdz20w_n8

Für dieses Video gibt es eine Version mit Untertitel auf Dari zu finden unter <https://www.vidc.org/service/workshops>

5.1.4. Lessons learned und Hinweise für Trainerinnen*

Die Teilnehmerinnen* konnten mit dem Thema Intersektionalität viel anfangen, insbesondere Mehrfachdiskriminierungen auf Grund von Geschlecht und Migration, aber auch Auftreten und Aussehen, Alter, Familienstand, Bildung und Sprache wurden immer wieder erzählt und diskutiert. Dabei wurde von Diskriminierung durch die Mehrheitsgesellschaft und durch die Community berichtet. Im Zusammenhang mit Intersektionalität ist generell im Training wichtig, dass kein reduziertes, homogenes Bild der „afghanischen Frau“ gezeichnet wird, sondern dass ein Kontext- und Geschichts- bzw. Aktualitätsbezug hergestellt wird und Kämpfe und Errungenschaften hervorgehoben werden. Auch soll ein realistisches Bild der österreichischen Gesellschaft diskutiert werden, das einen kritischen Blick auf Ungleichheiten und patriarchale Strukturen erlaubt und soziale und rechtliche Entwicklungen sichtbar macht.

Das Thema LGBTIQ* stieß in den Gruppen auf sehr unterschiedliche Reaktionen, und wurde daher teilweise nur sehr knapp angeschnitten, teilweise relativ genau durchgenommen. Zu spüren war generell, dass sexuelle Orientierung und Geschlechteridentitäten bei vielen Teilnehmerinnen* mit einer Tabuisierung, Angst und Scham verbunden sind. Für einige Frauen* war das Thema auch völlig neu. Im ersten Modul mag das Vertrauen der Frauen* in einander noch zu wenig entwickelt sein, um in der Runde über dieses Thema zu sprechen. Es hat sich gezeigt, dass das Arbeiten mit Bildkarten, u. a. von afghanischen feministischen Aktivistinnen* oder einer bekannten afghanischen transsexuellen Comedian hilfreich waren, um das Thema anzusprechen

und dem Vorurteil entgegenzuwirken, dass Europa LGBTIQ*-Personen „produziert“ und es so etwas in Afghanistan nicht gibt.

Methodisch wurden besonders gute Erfahrungen mit Bildkarten gemacht. Diese wurden sehr gut angenommen, regten die Frauen* an, vieles über sich zu erzählen, über die Bilder zu diskutieren und gemeinsam zu lachen. In vielen Gruppen kam das gemeinsame Diskutieren und Erarbeiten der Themen in der Großgruppe besser an als in Kleingruppen bzw. Einzelarbeiten. Die Gruppengröße ist von vornherein relativ klein (10 bis 15 Personen), sodass auch im Plenum recht schnell eine vertrauensvolle, freundschaftliche Stimmung entsteht.

„Die Stimmung war von Anfang an vertrauensvoll, mit Lachen, aber auch ersthaften Gesprächen. Die Teilnehmerinnen wurden immer aktiver. Es war ein respektvolles Miteinander.“*

(Trainerin*)

5.2. Modul 2: Mein Körper – meine Entscheidung! – Wohlfühlen im eigenen Körper und mit der eigenen Geschichte

5.2.1. Kurzbeschreibung und Ziele

Modul 2 beschäftigt sich mit eigenen Lebenserfahrungen und beinhaltet eine intensive Übung zur eigenen Biografie („Baum des Lebens“). Es soll das Gefühl vermittelt werden, mit der eigenen Geschichte und negativen Erfahrungen nicht allein zu sein. Gleichzeitig soll verstanden werden, welche Rolle strukturelle Faktoren für Empowerment und Diskriminierung spielen. Auch geht es in diesem Modul um das Bewusstsein für den eigenen Körper, Selbstbestimmung und körperliches Wohlergehen. Die Teilnehmerinnen* lernen stärkende Methoden zur Selbstfürsorge und Resilienz kennen. Dazu wird ein externer fachlicher Input zu Selbstfürsorge, Stress(-abbau), Resilienz und Umgang mit Traumata oder zu Sexualität und sexueller und reproduktiver Gesundheit und Rechten empfohlen. Relevante Anlaufstellen in Bezug auf diese Bereiche sollen vorgestellt werden.

Am Ende von Modul 2 sollte jede Teilnehmerin*:

- sich mit Lebenserfahrungen und der eigenen Biografie auseinandergesetzt haben
- Verständnis für individuelle und strukturelle Faktoren in Bezug auf Empowerment und Diskriminierung entwickelt haben
- verstehen wie belastende, (potenziell) traumatisierende Ereignisse und Lebensumstände auf Körper und Seele wirken
- stärkende Methoden der Selbstfürsorge und Resilienz und deren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag und in Stresssituationen kennengelernt haben
- Bewusstsein über das Recht auf eine selbstbestimmte, befriedigende Sexualität und über sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte erlangt haben
- eine Liste relevanter Anlaufstellen im Bereich psychischer, körperlicher und seelischer Gesundheit erhalten haben
- etwas mehr Vertrauen zu den anderen Frauen* in der Gruppe aufgebaut haben
- das Gefühl entwickelt haben, mit der eigenen Geschichte nicht allein zu sein

5.2.2. Themenschwerpunkte und deren Bearbeitung

Trauma und Resilienz

Um gut durch das zweite Modul leiten zu können, ist es für Trainerinnen* notwendig, sich selbst mit dem Thema Trauma, Resilienz und Stress(-abbau) auseinanderzusetzen und sich darauf vorzubereiten, wie diese Themen leicht verständlich erklärt werden können.

Viele Teilnehmerinnen* haben die Folgen einer Traumatisierung in irgendeiner Weise miterlebt, sei es bei sich selbst oder bei Familienmitgliedern, Freund*innen, Partner*innen; in Afghanistan, auf der Flucht oder in Österreich. Es wurde auch beobachtet, dass das Thema Trauma und Therapie mit Falschinformationen, Stigmatisierung und Mythen belastet ist. Neben der Wissensvermittlung war auch die Förderung von Akzeptanz und Sensibilisierung wichtig. Hilfreich bei der Veranschaulichung können die Darstellungen im UNHCR-Handbuch „Trauma und Flucht“ (2016) sein.

Alle Säulen von Resilienz – Akzeptanz, Bindung, Lösungsorientierung und Optimismus – werden im gesamten Training angesprochen und ein Stück weit gefördert. Auch Kunst und Kreativität, körperliche Betätigung und Sport sowie Aktivitäten in der Natur fördern die Fähigkeit, mit Stress umzugehen enorm.

Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte

In engem Zusammenhang mit dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, das im ersten Teil des Moduls 2 besprochen wird, stehen Selbstbestimmung über die eigene Körperlichkeit und Sexualität sowie sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (SRGR). Im Training können je nach Alter und Interesse der Teilnehmerinnen* unter anderem Diskussionen über das Recht auf und den Zugang zu Verhütung, das Thema „Jungfräulichkeit“ und damit verbundene Mythen und Erwartungen, arrangierte Ehe, gemeinsame Familienplanung, sowie über die selbstbestimmte Auswahl der*des Partners*in aufkommen.

Externer Input

Am Ende von Modul 2 wird ein Input einer Frauen*-Gesundheitseinrichtung bzw. einer Stelle, die eine interkulturelle Expertise in psychischer und körperlicher Gesund-

heit hat, empfohlen. In den VIDC-Trainings wurde das Frauengesundheitszentrum FEM Süd eingeladen. Der Input sollte sich mit zwei Themenblöcken auseinandersetzen:

Trauma, Selbstfürsorge, Stressabbau und Resilienz: einfache Methoden der Selbstfürsorge und des Stressabbaus im Alltag sollten hier im Vordergrund stehen sowie die Erläuterung von Traumatisierung und post-traumatischen Belastungsstörungen. Entsprechende Stellen, die Trauma-Beratungen anbieten, sollten empfohlen werden.

Sexualität und sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (SRGR): Besondere Beachtung sollte das Recht auf selbstbestimmte und befriedigende Sexualität, das Recht auf Verhütung und wichtigste Verhütungsmethoden sowie die Beschaffung von Verhütungsmitteln (vor allem kostenlose Angebote) finden. Der rechtliche Rahmen und Möglichkeiten der Abtreibung in Österreich, sowie die Aufklärung zum Mythos Jungfräulichkeit und Hymen sollten diskutiert werden.

Hauptaugenmerk des Inputs und der Diskussion liegt auf Strategien und Methoden, die stärkend wirken, sowohl auf die Psyche als auch auf das Körperbewusstsein. Im Anschluss werden einige wichtige Anlaufstellen für psychische Gesundheit vorgestellt und eine entsprechende Liste, die auch Beratungsstellen für Gewalt beinhaltet, ausgeteilt. Letztgenanntes Thema wird in Modul 3 behandelt.

„Ich möchte sagen, dass die Durchführung dieser Workshops für afghanische Frauen sehr nützlich ist, insbesondere für Mütter, die den größten Teil ihres Lebens in Afghanistan verbracht haben. Diese Zeiten waren sehr brutal für Frauen* und sie haben schwierige Situationen durchgemacht. Jetzt durch die Teilnahme an diesen Workshops verstehen sie, dass sie nicht allein sind.“*

(Teilnehmerin*)

5.2.3. Methoden

Im folgenden Kapitel wird eine Auswahl an Methoden für Modul 2 zur Verfügung gestellt.

BAUM DES LEBENS⁶

THEMA: Biografiearbeit; Realisieren, dass keine Frau* alleine ist mit ihren Erfahrungen; Thematisieren von struktureller (Mehrfach-)Diskriminierung, Unterdrückung und Macht

DAUER: 90 Minuten (35 Minuten zeichnen, 25 Minuten Kleingruppenarbeit, 30 Minuten Debriefing)

MATERIAL: mind. ein großer Bogen Papier pro Teilnehmerin, zahlreiche bunte Stifte, einige vorgefertigte Zeichnungen von Bäumen

Ablauf:

Diese Übung verwendet das Bild eines Baumes und soll den Teilnehmerinnen* helfen, über ihr eigenes Leben nachzudenken, um besser zu verstehen, wie sie zu den Frauen* wurden, die sie heute sind. Die Teilnehmerinnen* werden dazu angeregt, einen Baum auf Papier zu malen, der ihren persönlichen „Baum des Lebens“ darstellt.

Die Trainerinnen* können erklären, dass Bäume in vielen Kulturen eine universelle Bedeutung haben und das Leben repräsentieren. Wichtig ist zu erwähnen, dass dies eine persönliche Übung und kein „Zeichenwettbewerb“ ist. Manche Teilnehmerinnen* sind vielleicht Zeichnen nicht gewohnt oder es ist ihnen unangenehm zu zeichnen bzw. sie haben eventuell noch nie einen Stift in der Hand gehalten. Die Trainerinnen* sollten die Übung gut erklären und die Frauen* ermutigen. Die Lebensbäume anderer sollten nicht kommentiert werden. Während der gesamten Übung arbeiten die Frauen* in Stille an ihrem eigenen Baum. Sollte eine Frau* gar nicht zeichnen wollen oder können, werden vorgefertigte Bäume angeboten.

Zu Beginn zeichnen die Trainerinnen* selbst einen Baum auf ein Flipchart, um die Übung zu veranschaulichen. Danach wird erklärt:

⁶ Adaptiert aus: Medica Mondiale Liberia: Training Manual for Women's Empowerment, 2013.

- Die Wurzeln repräsentieren die Familie und die Gemeinschaft, aus der die Frauen* stammen, sowie andere Personen oder Dinge, die sie in jungen Jahren beeinflusst haben (sowohl gute als auch schlechte Einflüsse).
- Der Stamm repräsentiert alles in ihrem heutigen Leben: was sie tun, mit wem sie zusammenleben: ihre Arbeit, ihre Familie, ihre Gemeinschaft, ihre Hobbys etc.
- Die Früchte repräsentieren alle Dinge, die sie mögen, erreicht haben, auf die sie stolz sind, die schön in ihrem Leben sind. Egal ob kleine, alltägliche oder große Leistungen – jede Leistung / jedes Ding wird durch eine eigene Frucht repräsentiert.
- Die Zweige repräsentieren ihre Hoffnungen und Ziele für die Zukunft (kleine oder große).

Dann beginnen die Teilnehmerinnen*, ihre Lebensbäume einschließlich aller vier Abschnitte (Wurzeln, Stamm, Früchte, Zweige) zu zeichnen. Wenn es passend und hilfreich für die Gruppe erscheint, können die Trainerinnen* zu ihrem eigenen Baum gehen und einige Beispiele ihrer persönlichen Wurzeln, Zweige, Früchte und ihres Stammes dazu zeichnen oder dazu schreiben. Die Teilnehmerinnen* sollten auch ermutigt werden, in der Sprache zu schreiben, die für sie am einfachsten ist. Sie können entweder Wörter schreiben oder kleine Dinge zeichnen (z. B. für die Wurzeln möchten sie vielleicht das Haus zeichnen, in dem sie als Kinder aufgewachsen sind, das Gesicht einer bestimmten Schullehrerin, die sie mochten usw.).

Den Frauen* sollte genug Zeit gegeben werden und es sollte abgewartet werden, bis alle fertig sind. Sollte eine Frau* gar nicht zeichnen oder schreiben wollen/können, kann sie sich rein in Gedanken mit ihrem Baum des Lebens beschäftigen oder mit ihrer Nachbarin* darüber sprechen.

Danach bilden sich Gruppen zu drei Personen und besprechen ihre Zeichnungen miteinander. Die Trainerinnen* sollten betonen, dass die Frauen* nur die Teile des Baumes vorstellen sollen, die sie teilen möchten, aber sie nicht verpflichtet sind, alles mitzuteilen.

Die Teilnehmerinnen* kommen zurück zum Plenum, einige der folgenden Fragen können gestellt werden:

- Wie war die Erfahrung mit dem Zeichnen?
- Wie war es, die eigene Geschichte, die eigenen Pläne etc. zu teilen? Wie war es, den anderen Frauen* zuzuhören?

- Fiel es schwer, zu überlegen, was die eigenen Wurzeln sind? Gab es etwas, das sich dabei gut anfühlte?
- Wie war es, sich den Stamm zu überlegen, was dich ausmacht, wer du bist? (Oft ist es schwer, sich zu definieren. Worüber definieren wir uns? Über Verwandte? Männer*?)
- War es schön, über die „Früchte“ nachzudenken? Oder fiel es schwer?
- Wie ging es bei den Zweigen? (Manchmal ist es schwer, Pläne, Perspektiven und Wünsche zu haben ... woher kommen die, bestimme ich die selbst, habe ich Perspektiven?)
- Gab es ähnliche oder gleiche Erfahrungen?

Es kann sein, dass Frauen* erzählen, auf Grund des Geschlechts benachteiligt worden zu sein, z. B. in der Erziehung. Es kann diskutiert werden, dass diese Erfahrung der Diskriminierung kein individuelles Problem von einzelnen Frauen* ist, sondern ein Bestandteil der Regeln und Strukturen der meisten Gesellschaften. Es sollte aber auch unbedingt erwähnt werden, dass „Frau*-Sein“ allein nicht heißt, dass alle die gleichen Erfahrungen haben. An der Stelle sollte erneut (wie in Modul 1) auf Intersektionalität eingegangen werden.

SELBSTBESTIMMUNG ÜBER KÖRPER UND SEXUALITÄT⁷

THEMA: Wohlfühlen im eigenen Körper, Selbstbestimmung über Körper und Sexualität

DAUER: 35 Minuten

MATERIAL: Ausgedruckte „neutrale“ Umriss eines Menschen

Ablauf:

Die Teilnehmerinnen* bekommen eine Vorlage eines „neutralen“, menschlichen Umrisses, welcher die jeweilige Person darstellen soll. In Einzelarbeit sollen in dieser Vorlage jene Körperstellen farblich markiert werden, welche die Teilnehmerinnen* an sich gerne mögen. Mit einer zweiten Farbe werden die Geschlechtsteile eingezeichnet. Die beiden Farben können sich somit überdecken. In einem dritten Schritt können die inneren bzw. äußerlich nicht sichtbaren Geschlechtsorgane gezeichnet

⁷ Aus „Ganz schön intim. Sexualerziehung für 6–12-Jährige. Unterrichtsmaterialien zum Download.“ von Selbstlaut Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen, S. 100 (Text) bzw. 106 (Vorlage Körper).

werden. Freiwillige können ihre Zeichnung präsentieren oder die Trainerin* beginnt gleich mit einem kleinen Input zum Thema Selbstbestimmung über den eigenen Körper und die eigene Sexualität.

Es kann angeleitet werden: „Sexualität ist wie eine Sprache, nur mit dem Körper. Es dauert einige Zeit, bis zwei Menschen einander verstehen. Worte können helfen. Können stoppen, wenn etwas nicht passt, können Wünsche und Begehren formulieren, neugierig machen, zueinander hinführen. Können verletzen und öffnen. Wie Berührungen. Und Wörter können wie passende Schlüssel zu verschlossenen Türen und Räumen sein.“

Für die Prävention von sexualisierter Gewalt ist das Reden über Sexualitäten unerlässlich. Wenn Frauen* lernen, über Sexualität zu sprechen und Begriffe für ihre Geschlechtsteile angst- und schamfrei auszusprechen, ist die Hürde, sich im Fall von Übergriffen anzuvertrauen, deutlich niedriger. Für eine selbstbestimmte, befriedigende Sexualität ist es wichtig zu wissen, was frau* mag, was frau* nicht so gerne mag und was frau* auf keinen Fall mag; wo frau* gern berührt werden möchte, wo nicht; und wo frau* Grenzen setzen möchte. Ohne dies zu kommunizieren, kann es schwierig sein, für den*die Partner*in herauszufinden, was frau* als schön empfindet. Neben der Sprache spielen auch das eigene Körperbewusstsein, das Sich-Spüren, das In-sich-hinein-Spüren eine große Rolle. In jedem Fall sollte frau* immer sich selbst und dem eigenen Körper „treu“ bleiben, nie Dinge tun, die als unangenehm empfunden werden.

Am Ende wird eine „Hausübung“ gegeben. Die Teilnehmerinnen* sollen einen „Liebesbrief“ an sich selbst schreiben oder sich überlegen: Was mag ich an mir und meinem Körper? Eine Alternative ist, eine mündliche Liebeserklärung an sich selbst – sich vor einen Spiegel zu stellen und laut auszusprechen, was frau* an sich mag.

MEDITATIONEN

THEMA: Selbstreflexion, Selbstbestärkung, Selbstfürsorge, Wohlbefinden; Kennenlernen einer Kurzmeditation / Imagination als Ressource für Wohlbefinden

DAUER: 10–20 Minuten

MATERIAL: Keines

Ablauf „Positive Erinnerung“:

Die folgende Übung soll die Teilnehmerinnen* dazu ermutigen, sich bewusst zu werden, dass sie die Fähigkeit haben, sich selbst zu stärken und sich Gutes zu tun. Es ist eine Vorstellungsübung, die in Folge jederzeit im Alltag oder in Stresssituationen durchgeführt werden kann. Wenn die Teilnehmerinnen* nicht vertraut sind mit solchen Übungen, kann es durchaus sein, dass sie Schwierigkeiten damit haben oder mehr Zeit brauchen, um sich darauf einzulassen. Die Teilnehmerinnen* werden aufgefordert, bequem zu sitzen, sich an ein schönes Ereignis zu erinnern und sich ins Gedächtnis zu rufen, wie sie sich während des Ereignisses gefühlt haben. Wenn sie möchten, können sie die Augen schließen (wird empfohlen) oder sich auf einen bestimmten Punkt auf dem Boden vor ihnen zu konzentrieren. Die Teilnehmerinnen* werden angeleitet, langsam und tief in ihrem eigenen Rhythmus zu atmen.

Anleitung für die Meditation:

„Erinnere dich an einen Moment im letzten Jahr, in dem du dich glücklich gefühlt hast. Es kann ein sehr kurzer Moment sein. Nimm dir etwas Zeit, um dich an diesen Moment zu erinnern (PAUSE). Erinnere dich so genau wie möglich daran. Erinnere dich, wo du warst, als dieser Moment passierte und was du gemacht hast (PAUSE). Denke daran, was du gehört und gerochen hast (PAUSE). Denke daran, wer noch da war (PAUSE). Kannst du das alles vor dir sehen? (PAUSE). Und gibt es eine Farbe, die dir einfällt, wenn du an diese Erfahrung denkst? (PAUSE für einige Zeit). Gibt es eine Körperstelle, wo du besonders fühlst, dass es dir gut geht? (Haut, Bauch, Schultern ...). Versuche auch jetzt, diese Stelle bewusst zu spüren. Nimm das positive Gefühl wahr und behalte es in dir, wenn du die Augen wieder aufmachst. Wir meditieren, in der Stille, jede für sich (ca. eine Minute). Jetzt öffne deine Augen wieder und komm zurück in den Raum. Dehne dich, gähne, wenn du willst, oder schüttele deine Müdigkeit ab.“

Den Teilnehmerinnen* sollte genügend Zeit gegeben werden, um zum Plenum zurückzukehren. Danach werden sie gefragt, wie die Übung für sie war und ob sie einen Moment gefunden haben und wie es sich angefühlt hat, sich daran zu erinnern. Dies stellt sicher, dass alle wieder in der Gruppe sind und nicht in der Imagination geblieben sind. Die Frauen* sollen nicht den Moment beschreiben, den sie gewählt haben, sondern wie sie sich fühlten, während sie sich daran erinnerten. War es schwer oder leicht? Haben sie eine Farbe gefunden, die sie beschreibt? Es ist völlig in Ordnung, wenn dies nicht der Fall war. Es ist auch in Ordnung, wenn es ihnen schwerfiel, sich an einen glücklichen Moment zu erinnern.

ALTERNATIVE ÜBUNG

Ablauf „Atemanker“:

Die Frauen* sitzen oder stehen mit aufrechtem Rücken und entspannen ihre Schultern bewusst. Anleitung: Schließe deine Augen und lege deine Hand auf den Bauch. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch hinein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in deinen Körper einströmt, dein Bauch sich weitet und die Luft sich in deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch deine Nase nach Außen strömt.

Entspanne deinen ganzen Körper. Dein Kopf ist entspannt. Deine Augen. Schultern. Atme wieder ein und aus und entspanne deine Schultern. Atme nochmal ein und entspanne deine Arme und Hände usw.

WEB-TIPP:

„Zanzu. Mein Körper in Wort und Bild“ enthält Informationen in unterschiedlichen Sprachen zum Themenbereich Körper, Sexualität, Gesundheit: www.zanzu.de

Kraft-Rucksack – Für Frauen* mit Gewalt-Erfahrung (www.kraft-rucksack.at): Videos, Übungen und Texte zum Thema Trauma und Resilienz.

Kraft-Rucksack ist ein gemeinsames Projekt des Vereins Leicht Lesen – Texte besser verstehen und des Vereins Ninlil – Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung.

5.2.4. Lessons learned and Hinweise für Trainerinnen*

Die Erklärung von Traumata stieß auf Grund der großen Betroffenheit und existierender Vorurteile auf sehr großes Interesse. Die Frauen* wurden angeregt zu verstehen, dass die genannten Reaktionen des Körpers und der Psyche eine „normale“ Reaktion sind und eine Schutzfunktion haben und dass die betroffene Person nicht „verrückt“ ist. Auch die Informationen und Übungen zu Stressabbau, Selbstfürsorge und Resilienz wurden als sehr hilfreich und bestärkend wahrgenommen.

In Bezug auf SRGR waren für die Frauen* insbesondere Mythen rund um das Hymen, Verhütung sowie Selbstbestimmung und Mitsprache bei der Familienplanung relevant.

Die Übung „Baum des Lebens“ wurde von den Trainerinnen* unterschiedlich bewertet. Während manche Trainerinnen* die Übung als sehr wichtig für das Empowerment der Frauen* bewerteten, befanden andere diese als zu herausfordernd für die Frauen*. Auch hier gilt es als Trainerinnen*-Tandem, das Für und Wider zu abwägen. Wichtig ist jedenfalls, genügend vorgefertigte Bäume mitzubringen und eine alternative Durchführungsart ohne Zeichnen und Schreiben parat zu haben (z. B. nur mit einem großen Baum als Symbol zu arbeiten, und sich in Paaren, Kleingruppen oder der Großgruppe auszutauschen). Schön zu beobachten war, dass sich die Frauen* oft gegenseitig unterstützten, Bäume zu zeichnen und in einen Austausch kamen. Nach der Übung wird eine Pause empfohlen, bevor mit der nächsten Übung weitergemacht wird. Die Frauen* sollten allerdings auch nicht mit sehr negativen Erinnerungen in die Pause gehen. Vor der Pause könnte daher ein kurzer positiver Energizer gemacht werden. Es kann auch während der Übung eine kurze Pause gemacht werden, wenn die Energie absinkt oder der Bedarf dafür da ist. Es kann passieren, dass die Übung negative Emotionen und Gefühle hervorruft. Prinzipiell dürfen diese zugelassen werden und können ein Stück weit heilend für die Betroffene* und auch für die anderen Teilnehmerinnen* sein. Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass die Gruppe sehr solidarisch und unterstützend auf betroffene Frauen* reagiert hat und dies als sehr bestärkend wahrgenommen wurde.

Die Übung zum Thema Selbstbestimmung über den eigenen Körper machte den meisten Frauen* Spaß und hat dazu angeregt, auszusprechen, was frau* an sich selbst mag. Allerdings ist Körperlichkeit und Sexualität ein großes Tabu, so wurden zum Beispiel primäre oder sekundäre Geschlechtsteile so gut wie nie benannt. Es wurde viel über Beurteilung von Frauen* (anhand von Äußerlichkeiten, Verhalten etc.) gesprochen und was eine wertschätzende Haltung und respektvolle Kommunikation ausmacht.

Die meisten Frauen* konnten sich auf die meditativen Übungen einlassen und fühlten sich dadurch ruhiger und bestärkt. Manchmal können Übungen wie „Positive Erinnerung“ auch traurig machen, weil die Teilnehmerinnen* Schwierigkeiten haben, sich an schöne Momente zu erinnern, oder sie Sorge haben, diese besonderen Momente nie mehr wieder zu erleben. Die Teilnehmerinnen* sollten trotzdem ermutigt werden, zu überlegen, ob es Aspekte an einer schönen Erinnerung gab, die sie wiederherstellen können. Das Ziel dieser Meditationsübung ist einerseits zu erkennen, dass diese positiven Erinnerungen, Bilder, Gerüche etc. eine Ressource sind und Energie geben können. Zum anderen soll Erkenntnis darüber erlangt werden, was genau ihnen damals Kraft gab und welche Aspekte davon in der Gegenwart und der Zukunft wiederhergestellt werden könnten.

„Viele Frauen waren überfordert mit ihren Wurzeln, stellten Fragen, waren verunsichert, ob sie das Richtige machen. Vor allem die älteren Frauen* schauten sich ihre Bäume voneinander ab. Und fragten einander: ‚Was hast du da geschrieben?‘ So kamen die Frauen* allerdings ins Gespräch und zum Diskutieren. (...) Man hatte ihnen einen Raum angeboten, der sie zuerst überforderte, aber (...) die Frauen* dachten nach, vieles wurde ihnen bewusst über ihre Wurzeln und Träume. (...) Frauen* ließen ihren Fantasien freien Lauf, sprachen nachdenklich miteinander und erinnerten sich an Personen, denen sie dankbar waren, auf die sie in ihrem Leben stolz waren.“*

(Trainerin)*

5.3. Modul 3: Meine Beziehung – meine Mitbestimmung! – Partnerschaft und häusliche Gewalt

5.3.1. Kurzbeschreibung und Ziele

In Modul 3 werden die Teilnehmerinnen* sensibilisiert, was eine egalitäre, respektvolle Beziehung sein kann. Formen von Gewalt in einer Beziehung werden thematisiert und die Frauen* lernen den Zyklus von Gewalt in einer Partnerschaft kennen. Im Vordergrund steht das Ausarbeiten von Handlungsstrategien. Relevante Anlaufstellen werden kennengelernt, Frauen*-Häuser werden vorgestellt.

Die genaue Schwerpunktsetzung des Moduls 3 sollte im Vorfeld unter den Traineerinnen*, ausgehend von den Merkmalen und Bedürfnissen der Gruppe, festgelegt werden. Mit jüngeren Teilnehmerinnen* erscheint es sinnvoller, eher zum Thema Beziehungsaufbau/Kennenlernen, Liebe und Erwartungen an eine Ehe zu arbeiten, während mit älteren eher die Themen Beziehung, Ehe und Erziehung im Vordergrund stehen. Es kann auch sein, dass sich einige Teilnehmerinnen* im Prozess der Loslösung, Trennung oder Scheidung befinden. Dabei können beispielsweise andere, die in einer Gewaltbeziehung sind, von ihnen lernen oder auch bestärkt werden, sich selbst aus der Gewaltbeziehung befreien zu wollen. In jedem Fall, unabhängig von den spezifischen Merkmalen und Bedürfnissen der Gruppe, sollten Strategien bei Gewalt in der Partnerschaft thematisiert und diskutiert werden.

Am Ende von Modul 3 sollte jede Teilnehmerin*:

- reflektiert haben, was sie sich selbst in/von einer Beziehung wünscht
- ein Bewusstsein über Gleichberechtigung und Respekt in einer Partnerschaft erlangt haben
- den Kreislauf von Gewalt und angesprochene Arten von Gewalt verstanden haben, den Begriff von häuslicher Gewalt verstanden haben
- Bewusstsein erlangt haben, was ihr selbst bei Gewalt in der Partnerschaft helfen würde und einige mögliche Lösungsstrategien kennengelernt haben
- Vertrauen zu der Beraterin des Frauenhauses aufgebaut haben und die Hemmschwelle verringert haben, diese oder andere Einrichtungen bei Bedarf aufzusuchen
- Eine Liste relevanter Anlaufstellen bekommen haben

5.3.2. Themenschwerpunkte und deren Bearbeitung

Häusliche Gewalt

In Modul 3 werden die Teilnehmenden über ein Fallbeispiel zum Thema häusliche Gewalt geführt. Die Geschichte thematisiert unterschiedliche Formen von Gewalt und den Kreislauf von Gewalt, der es für Betroffene* schwierig macht, aus einer gewalttätigen Beziehung auszusteigen. In dem Modul sollten Formen von häuslicher Gewalt diskutiert werden, um darüber zu sensibilisieren, dass beispielsweise auch Beleidigungen, Kontrolle und Isolation als Gewalt definiert sind, dass auch in der Ehe sexualisierte Gewalt verboten ist, oder dass finanzielle Abhängigkeit ebenso eine Form von Gewalt sein kann, ebenso wie das Verbot, arbeiten zu gehen oder soziale Kontakte zu pflegen. Extrem wichtig ist es, zu thematisieren, dass das Opfer / die Überlebende* von Gewalt niemals schuld ist, niemals „proviziert“ hat. Die Trainerinnen* sollten sich auch einen Überblick über das Gewaltschutzgesetz verschaffen bzw. im Training of Trainers darin geschult werden. Eine Ausführung der gesetzlichen Lage würde den Rahmen des Handbuchs sprengen, nützliche Webseiten befinden sich in der Link-Sammlung.

Externer Input

In Modul 3 ist ein Input einer Vertreterin* der Wiener Frauenhäuser geplant. Der Vortrag sollte beinhalten, was häusliche Gewalt ist, wie reagiert werden kann (als Zeugin*, Betroffene*), wie der Kreislauf der Gewalt aussieht, und vor allem wie Frauenhäuser funktionieren. Fragen, die gesammelt wurden, sind:

- Was sind die „Aufnahmebedingungen“ in den Frauenhäusern?
- Können betroffene Frauen* auch kommen und gehen (wenn sich die Lage zu Hause bessert/verschlechtert)?
- Können sie immer alle ihre Kinder mitnehmen? Wenn ja, bis zu welchem Alter?
- Wie ist die Wohnsituation (WG, eigenes Zimmer für die Kinder)?
- Wie lange dürfen die Betroffenen grundsätzlich bleiben?
- Wie sieht es mit den Kapazitäten aus?
- Spielt der Asylstatus eine Rolle bzw. werden auch Asylwerber*innen aufgenommen?
- Wie können die gewalttätigen Männer* von den Frauen* ferngehalten werden? Wie kann den Frauen* Sicherheit gegeben werden?
- Ist die Unterbringung und Verpflegung in den Frauenhäusern immer kostenlos?

„Ich habe eine der Frauen gefragt, ob sie mit ihrem Leben zufrieden sei. Ich kannte diese Frau* und dachte vorher, dass sie zur Heirat gezwungen wurde und mit ihrem Leben nicht zufrieden war. Aber diese Frau* antwortete: ‚Ja, ich bin glücklich mit meinem Leben.‘ Ich war sehr glücklich, und seitdem habe ich beschlossen, das Leben anderer Menschen nicht zu beurteilen.“*

(Teilnehmerin*)

5.3.3. Methoden

Im folgenden Kapitel wird eine Auswahl an Methoden zu Modul 3 zur Verfügung gestellt.

BEZIEHUNG UND WUNSCH-PARTNER*IN

THEMA: Auseinandersetzung mit Wünschen von Beziehungspartner*innen bzw. intimen Partner*innen, Vorstellungen/Realitäten von „Beziehung“ diskutieren, Reflexion über Respekt und Gleichberechtigung in einer Beziehung

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Flipchart und Stifte

Ablauf „Gute‘ Beziehung/Ehe – ‚Schlechte‘ Beziehung/Ehe“⁸:

Die Frauen* denken an eine Paarbeziehung in ihrem Freundeskreis, dem Freundeskreis ihrer Eltern oder von Verwandten (Paare jeden Alters), von der sie glauben, dass es eine gute Beziehung ist. Wenn ihnen ein Beispiel eingefallen ist, diskutieren sie mit ihrer Nachbarin, was aus dieser Beziehung eine gute Beziehung macht. Die Frauen* müssen selbstverständlich nicht sagen, an welches Paar sie gedacht haben.

Danach werden die Beispiele zusammengetragen und auf einem Flipchart notiert, was eine gute Beziehung ausmacht. Es werden verschiedene oder sogar gegensätzliche Merkmale auf der Liste sein. Eine gute Beziehung basiert auf gegenseitigem Respekt, nun werden Beispiele für Zeichen *gegenseitigen Respekts* in einer Beziehung gesammelt.

8 Adaptiert aus: Köberlein et al. Heartbeat – Herzklopfen. Beziehung ohne Gewalt, Ein Arbeitspaket zur schulischen und außerschulischen Prävention von Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen.

Nun denken die Teilnehmerinnen* an eine Partnerschaft in ihrer Umgebung, die sie für eine schlechte, nicht gut funktionierende Beziehung halten. Sie wenden sich wieder an die Nachbarin und diskutieren, warum es sich um eine schlechte Beziehung handelt. Wie zuvor, werden alle Merkmale schlechter Beziehungen am Flipchart zusammengetragen. Wie in guten Beziehungen kann es auch in schlechten Beziehungen sehr individuelle Gründe geben, warum jemand in einer Beziehung unglücklich ist. Grundlegendes Merkmal von schlechten Beziehungen ist der Mangel an Respekt und ein Verhalten, das die Grundrechte und die Würde des Partners* / der Partnerin* missachtet. Hier können Beispiele gesammelt werden für Merkmale von Respektlosigkeit oder Verletzung von Grundrechten und Würde.

ALTERNATIVE METHODE:

„Liebesscheibe“, aus: Walizadeh, Shokat / Scheibelhofer, Paul / Leeb, Philipp 2019: „Vermittlung interkultureller Genderkompetenz im Fluchtcontext. Erfahrungen aus der Arbeit mit geflüchteten Burschen und Männern aus Afghanistan in Österreich. Ein Handbuch“, VIDC (Hg.).

GEWALTKREISLAUF IN EINER PARTNERSCHAFT

THEMA: Gewalt(-kreislauf) in einer Beziehung, Verständnis entwickeln, warum es schwer ist, aus einer gewalttätigen Beziehung herauszukommen, Strategien gegen Gewalt entwickeln

DAUER: 35 Minuten

MATERIAL: Fallstudie, Gewaltkreislauf, Krug mit Wasser und Glas

Ablauf:

Die Teilnehmerinnen* werden gefragt, warum sie glauben, dass Frauen* in missbräuchlichen Beziehungen zu ihren Männern* stehen. Die Wortmeldungen sollten auf ein Flipchart notiert werden. Folgende Punkte könnten beispielsweise genannt werden:

- Sie wollen ihre Kinder nicht zurücklassen
- Sie haben keine eigene Einkommensquelle für ihre Existenzsicherung
- Sie haben Angst um das Wohlergehen ihrer Kinder
- Eine „verheiratete Frau“ hat einen höheren Status als eine „ledige“
- Sie sind besser vor (sexuellen) Übergriffen anderer Männer* geschützt, wenn sie verheiratet sind

- Sie sprechen die Sprache des Landes nicht und würden nicht allein zurechtkommen
- Die eigene Familie macht Druck

Die Trainerinnen* erklären, dass vor allem auch die Dynamik der Beziehung eine Rolle spielt, warum Frauen* gewalttätige Männer* nicht verlassen. Diese Dynamik wird anhand der Fallstudie „Zahra bleibt trotzdem ...“, die von der afghanischen Trainerin* auf Dari vorgelesen wird, veranschaulicht. Diese Dynamik kann als „Kreislauf der Gewalt“ bezeichnet werden kann. In den 1970er Jahren wurde diese Dynamik von der amerikanischen Psychologin Lenore Walker erstmals untersucht.

FALLSTUDIE: ZAHRA BLEIBT TROTZDEM ...⁹

Zahra lebt mit ihrem Mann Ben und ihren zwei Kindern in einer kleinen Wohnung in Wien. Ben war vor Zahra in Österreich angekommen. Beide haben Asyl für fünf Jahre bekommen.

Zahra macht den Haushalt, neben den eigenen Kindern schaut sie oft auf die Kinder der Nachbarin Mariam, die arbeiten geht. Zahra hat den Deutschkurs bis A2 gemacht, und wartet, bis sie den nächsten Kurs anfangen kann. Beim letzten Kurs hatte sie nette Frauen kennen gelernt und sie lernte die Sprache schnell.

Ben war ein aufmerksamer, ruhiger Mann, als ihre Beziehung begann. Die beiden waren in einer ähnlichen Situation und hielten zusammen. Sie machten beide viel zu Hause, es gab viel zu reparieren und zu gestalten und für die Kinder herzurichten. Nach der Geburt ihres ersten Kindes begann es für Zahra unangenehm zu werden: Ben begann das Geld zu nehmen, das Zahra von ihrer Familie für Notfälle bekommen hatte und war oft den ganzen Tag unterwegs, ohne dass Zahra wusste, wo er war und was er tat. Er schrie sie immer häufiger an. Sie sagte nichts dagegen, da sie ihm nicht widersprechen wollte und auch keinen Streit vor den Kindern austragen wollte.

⁹ Die Fallstudie auf Dari unter: <https://www.vidc.org/service/workshops>

Oft, wenn er einen ganzen Tag weg war und dann nach Hause kam, rief er Zahra und fragte, warum sein Abendessen nicht bereit steht. Er schubste sie herum, während sie zu erklären versuchte, dass es spät war und dass sie schon vor langer Zeit mit den Kindern zu Abend gegessen hatte. Er beleidigte sie oft und gab ihr das Gefühl, nichts wert zu sein, und sagte, sie würde doch sowieso nur den ganzen Tag nichts tun.

Zahra war immer öfter einsam. Sie wusste oft nichts mit sich anzufangen, und verbrachte die Tage mit den Kindern. Sie hatte keine Familie in Wien und kannte noch fast keine anderen Frauen, denen sie wirklich vertrauen konnte. Viele kannten ihren Mann und dessen Familie, mit denen konnte sie nicht über die Probleme daheim reden.

Einmal, als er wieder spät nach Hause kam, schlug er sie. Als er realisierte, was er getan hatte, weinte er und entschuldigte sich. Er schwor, dass so etwas nie wieder passieren würde. Zahra glaubte ihm, erzählte niemandem von dem Vorfall und versuchte, es zu vergessen. Er war doch früher ganz anderes, ruhig und hilfsbereit, sie glaubte fest daran, dass er nur eine schwierige Zeit hatte und alles besser werden würde. Sie wollte sich auch mehr bemühen, ihm alles recht zu machen.

Als sie ihm sagte, dass sie gerne einen neuen Deutschkurs beginnen würde, meinte er, sie solle lieber zu Hause bleiben und sich ordentlich um Haushalt und Kinder kümmern. Als sie ihn ein paar Wochen später noch einmal darauf ansprach, verbot er ihr, den Kurs zu machen. Sie würde dort nur die falschen Leute kennenlernen und sich auch nicht mehr um ihre Pflichten kümmern. Er selbst machte kaum noch etwas in der Wohnung oder mit den Kindern, er war oft unterwegs, und wenn er daheim war, saß er meistens auf der Couch. Manchmal kamen auch Bekannte von ihm, die er Zahra nicht vorstellte.

Als das zweite Kind auf der Welt war, wurde es für Zahra noch schwieriger. Ihr Mann fand oft etwas, was ihm nicht passte, und beschimpfte Zahra, sie sei keine gute Hausfrau, keine gute Mutter und Ehefrau. Immer öfter schlug er sie auch. Nach schlimmen Prügelein verließ Ben normalerweise das Haus und blieb ein oder zwei Tage weg. Mariam kam dann, um Zahra zu helfen, ihre Wunden zu behandeln, zu reden und gemeinsam auf die Kinder zu schauen.

Wenn Ben nach Hause kam, brachte er normalerweise ein kleines Geschenk mit, und zeigte Reue über die blauen Flecken seiner Frau. Er entschuldigte sich unter Tränen, bat seine Frau um Vergebung und versprach, dass er sie nie wieder schlagen würde. Er sagte, dass er sie liebte und sie nur wegen der Dinge geschlagen hatte, die sie getan hatte, und wenn sie sich nur anders verhalten und ihn nicht provozieren konnte, würde er es nie wieder tun. In den nächsten Tagen blieb er zu Hause, spielte mit seinen Kindern, war nett zu seiner Frau und half ihr sogar bei der täglichen Arbeit.

Aber irgendwann würde er sie wieder für kleine Fehler verantwortlich machen, würde er wieder zu schreien beginnen, ihr Gegenstände nachwerfen, sie schlagen.

Zahra wollte ihm so sehr glauben und erzählte auch Mariam, wie sehr er sie liebte und dass es ihre Schuld war, dass er die Beherrschung verlor, weil sie nicht tat, worum er sie bat. Alles, was sie tun müsste, war sicherzustellen, dass sie sich so benahm, wie er es wollte, und zwischen ihnen würde alles gut werden.

Immer wieder dachte sie sich: Er ist ja nicht immer so. Die Kinder brauchen einen Vater. Früher war es doch auch schön, vielleicht wird es ja wieder so wie früher. Ich habe sonst niemanden in Österreich. Meine Familie wird mich nicht mehr akzeptieren, wenn ich meinen Mann verlasse. Alle werden mir die Schuld am Scheitern unserer Beziehung geben. Die Wohnungen sind so teuer, das könnte ich mir mit den Kindern allein nicht leisten ...

HANDLUNGSSPIELRÄUME UND LÖSUNGSSTRATEGIE BEI GEWALT

THEMA: Strategien gegen Gewalt in der Partnerschaft entwickeln

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Flipchart und Stifte

Ablauf:

Eine Trainerin leitet eine Diskussion an:

- Denkt an die Geschichte von Zahra. Zahra weiß nicht, was sie tun soll, ob sie ihren Ehemann verlassen sollte oder was sie tun könnte, um ihn davon abzuhalten, sie zu schlagen. Sie ist sehr deprimiert und hoffnungslos geworden und fühlt sich morgens fast zu schwach, um aufzustehen. Eines Tages nimmt sie ihren Mut zusammen und besucht ihre Nachbarin Mariam, um Hilfe zu suchen.
- Stellt euch vor, ihr wärt an Zahras Stelle. Was würdet ihr von Mariam erwarten? Wie sollte sich Mariam verhalten und was sollte sie tun, damit sich die Teilnehmerinnen*, die in Zahras Rolle schlüpfen, besser und hoffnungsvoller fühlen würden?
- Wie kann Mariam Zahra am besten helfen?

Ein Brainstorming wird durchgeführt. Eine Trainerin* notiert alle Antworten der Teilnehmerinnen* auf ein Flipchart und fragt dann die Gruppe, ob sie auch so denkt. Wenn alle Teilnehmerinnen* mit einem Vorschlag einverstanden sind, wird er angekreuzt. Wenn Teilnehmerinnen* anderer Meinung sind, wird ein Fragezeichen daneben gesetzt. Wenn eine Trainerin* feststellt, dass eine Wortmeldung fragwürdig ist (z. B. Gefahr für Zahra oder Mariam bedeuten könnte), setzt sie ein Fragezeichen, auch wenn alle Teilnehmerinnen* zustimmen. Die Fragezeichen werden noch einmal diskutiert und geklärt. Natürlich kann auch ganz ohne Flipchart gearbeitet werden. Die Liste kann dann auch mit der Vertreterin* der Frauenhäuser, die für ein Expertinnen*-Input eingeladen wird, diskutiert werden.

Sammeln von Handlungsspielräumen und möglichen Strategien für die Unterstützenden

Das Hauptziel hierbei ist, darüber zu reflektieren, was die Frauen* als Betroffene* benötigen würden bzw. wenn sie in Zahras Situation wären. Mariams Handlungsspielräume könnten sein:

- Mariam sollte sich ihre Geschichte anhören und ihr Zeit geben, sich auszudrücken.
- Sie sollte über Zahra nicht urteilen, indem sie z. B. sagt: „Du hast deinen Ehemann provoziert, deshalb schlägt er dich. Hör auf, ihn zu provozieren.“
- Sie sollte ihre Geschichte ernst nehmen und ihr glauben, ohne sie in Frage zu stellen.
- Sie sollte Zahra nicht zu irgendetwas zwingen, sondern mit Zahra über die Möglichkeiten sprechen, die ihr zur Verfügung stehen.
- Sie sollte Zahra nicht in Gefahr bringen, z. B. indem sie ohne ihre Zustimmung mit ihrem Ehemann spricht oder die Polizei anruft.
- Wenn unmittelbar Gefahr besteht, muss allerdings die Polizei gerufen werden.
- Sie sollte niemandem erzählen, was Zahra durchmacht, es sei denn Zahra will das.
- Sie sollte sich nach kurzer Zeit bei Zahra melden, um zu sehen, wie es ihr geht bzw. ob sich ihre Situation verbessert oder verschlechtert hat.
- Sie könnte sie darin unterstützen, Hilfe zu bekommen (z. B. die Frauenhäuser zu kontaktieren), wenn Zahra das möchte.
- Sie könnte sich mit Zahra ein geheimes Zeichen ausmachen, wann Zahra Hilfe braucht und welche Art von Hilfe das sein soll.
- Sie könnte Zahra darin unterstützen, sich klar zu werden, was sie tun möchte und einen Plan zu entwickeln, ohne verurteilend oder drängend zu sein.

TIPP:

Die Trainerinnen* nahmen während des Lesens der Geschichte einen Krug Wasser und ein leeres Glas zur Hand. Im Laufe der Geschichte goss eine Trainerin* immer mehr Wasser in das Glas, bis das Glas wortwörtlich überlief. Die Metapher des Überlaufens – dass es Zahra zu viel wird, der Druck nicht mehr ausgehalten wird, sie aber keinen Ausweg findet – macht die Geschichte noch anschaulicher und wurde von den Frauen* als sehr gut zurückgemeldet.

5.3.4. Lessons learned und Hinweise für Trainerinnen*

Trotz des sensiblen, schwierigen Themas ist das Feedback zu Modul 3 durchwegs positiv, es herrscht ein sehr großes Interesse an den Themen Beziehung und häusliche Gewalt. Besonders die Geschichte von Zahra wurde sehr gut von den Frauen* angenommen, der Gewaltkreislauf als sehr verständlich, hilfreich und „wahr“. Den Trainerinnen* gelang es, einen sicheren, vertrauten Raum zu schaffen, die Frauen* konnten sich gegenseitig bestärken, Möglichkeiten wurden gemeinsam diskutiert.

Mögliche weitere Themen, die in diesem Modul angesprochen werden könnten bzw. auf die sich die Trainerinnen* vorbereiten sollten, sind: Arrangierte Ehe, Asylstatus und das Risiko einer Abschiebung im Zusammenhang mit dem Familienstatus bzw. durch eine Scheidung. Letzteres wurde auf Wunsch der Teilnehmerinnen* in Modul 4 in einem externen Input thematisiert. In der Reflexion darüber wurde angeregt, diesen Input als zusätzliches Angebot gekoppelt mit Möglichkeiten der Konfliktbeilegung und Informationen zu Männerberatungen anzubieten.

Es kann passieren, dass eine oder mehrere Frauen* erzählen, dass sie selbst in so einer Beziehung sind oder waren oder häusliche Gewalt von den Eltern, Großeltern, Verwandten kennen. Erzählungen, Emotionen und Gefühle dürfen zugelassen werden und können ein Stück weit heilend für die Betroffene* und auch für die anderen Teilnehmerinnen* sein, die vielleicht auch Erfahrungen gemacht haben, aber nicht darüber sprechen. Wichtig ist zuzuhören, Empathie zu zeigen, der Frau* zu danken für ihre Offenheit und ihren Mut; zu sagen, dass in Folge Lösungsstrategien besprochen werden und zu versuchen, der Frau* das zu geben, was sie selbst gerne hätte (manche wollen vielleicht gemeinsam mit einer anderen Frau* hinausgehen, abbrechen, Wasser trinken, weiter machen ...). Sie sollte aber nicht allein gelassen werden! Wenn eine Frau* hinausgehen oder abbrechen will, sollten die Trainerinnen* anbieten, dass eine Trainerin* oder eine andere Teilnehmerin* mitgeht. Es ist essenziell, dass genug Zeit für die Besprechung der Handlungsoptionen, den fachlichen Input, die Vermittlung der Anlaufstellen und einen positiven Abschluss ist. Ein Tipp wäre, dass die Trainerinnen* sich notfalls ein bis zwei Stunden nach dem Training noch freihalten, falls überzogen wird oder eine Frau* nach dem Workshop noch vertraulich auf die Trainerinnen* zukommt.

Der professionelle Input der Wiener Frauenhäuser wurde als besonders wichtig und hilfreich rückgemeldet und darf keinesfalls fehlen. Der Hinweis auf weitere Anlaufstellen ist sehr wichtig. Diese müssen unbedingt aktualisiert sein und über muttersprachliche Angebote verfügen (wie bereits unter 3.4 ausgeführt). Es sollten nach

Möglichkeit Detailinformationen vorliegen, wie: Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Öffnungszeiten, Name der Dari-sprechenden Beraterin*, wo befindet sich der Eingang etc. Im Idealfall waren die Trainerinnen* schon einmal persönlich bei der Stelle.

„Es gab viel Diskussion zu Beziehungen, auch gegenteilige Meinungen, aber die Stimmung war immer respektvoll. Die Frauen redeten viel und teilten ihre Erfahrungen. Sie waren sehr motiviert und engagiert bei allen Themen. Schwierig war es allerdings, die ganz jungen Teilnehmerinnen* miteinzubeziehen. Sie wirkten nicht interessiert, bzw. nahmen sich keinen Raum. Möglicherweise lag das an den Altersunterschieden und unterschiedlichen Erfahrungen in der Gruppe.“*

(Trainerin*)

5.4. Modul 4: Mein Umfeld – meine Mitgestaltung! – Einfluss und gesellschaftliche Teilhabe

5.4.1. Kurzbeschreibung und Ziele

In dieser Einheit geht es nochmals um die Verinnerlichung von Empowerment auf allen Ebenen. Die Teilnehmenden sollen motiviert werden, ihre persönlichen Stärken zu erkennen und ihre (positiven) Beziehungen, Netzwerke und Vereine als stärkendes, soziales Netz wahrzunehmen. Es geht auch darum, Vereine, Angebote, Kurse und Anlaufstellen in der Stadt kennenzulernen, um längerfristig mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können und andere Personen kennenzulernen. Wie bereits im ersten Modul und im gesamten Training, werden in diesem Modul die drei Ebenen von Empowerment nochmals herausgearbeitet:

1. Persönliche Ebene: Ziele und Perspektiven haben, selbstbewusst sein, eigene Meinung vertreten
2. Beziehungsebene: Vernetzung, den eigenen Einflussbereich kennen und nutzen
3. Gesellschaftliche Ebene: Gesellschaftliche Teilhabe, Ziele erreichen können

Am Ende von Modul 4 sollte jede Teilnehmende:

- eigene Stärken erkannt und über den eigenen Platz in der Gesellschaft Bewusstsein erlangt haben
- ihr Selbstwertgefühl gesteigert haben
- über die Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen und Befreiung aus destruktiven (Gewalt-)Beziehungen reflektiert haben
- Vertrauen in unterstützende Frauen*-Gruppen/-Netzwerke gewonnen haben
- Anlaufstellen für Sport und Freizeit kennen gelernt haben

5.4.2. Themenschwerpunkte und deren Bearbeitung

Gesellschaftliche Teilhabe

„Teilhabe bezeichnet die Möglichkeit, Fähigkeit und Verantwortung, die Gesellschaft mitzugestalten, in der man lebt. Werden Menschen von der Gesellschaft an den Rand gedrängt oder gar ausgeschlossen und isoliert, können diese ihre Bedürfnisse nicht erfüllen und die Möglichkeiten, die ihnen zustehen würden, nicht nutzen.“ (Integreat, 2019)

Die Möglichkeit zur Teilhabe am politischen, kulturellen, sozialen und professionellen Leben ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Verwirklichung von Chancengleichheit (ebd.). In Modul 4 wird vor allem die kulturelle und soziale Partizipation angesprochen, im nächsten Modul geht es dann um die Teilhabe am professionellen Leben (Arbeit und Bildung). Gesellschaftliche Teilhabe fordert unter anderem die Verringerung von Zugangsbarrieren zu Institutionen, Angeboten, Netzwerken, Vereinen etc. und die Unterstützung beim Aufbau sozialer Netzwerke – die Reflexion darüber, welche sozialen Netze die Frauen* haben und wie sie diese nutzen könnten, sowie das Kennenlernen aktueller Freizeitangebote steht daher in diesem Modul im Vordergrund.

Externe Aktivität

Mehrmals wurde der Wunsch geäußert, mehr Frauen*, auch aus der Mehrheitsgesellschaft, kennenzulernen und der empowernde Effekt von Beziehungen und Netzwerken bestätigt. Um diesem Wunsch zu entsprechen, wird empfohlen, dieses Modul mit einer Exkursion zu einer Freizeiteinrichtung zu ergänzen. Vor allem kultursensible Organisationen, die kostenlose Programme für Sport, Kultur oder andere Freizeitaktivitäten anbieten, sollten dafür ausgesucht werden.

„Es gibt viele geflüchtete Menschen in Österreich, man kennt einander nur wenig. Man hat nicht viel Zeit, miteinander zu reden. Bei diesem Workshop kommen alle Frauen untereinander ins Gespräch. Die Frauen* haben die Möglichkeit, einander kennenzulernen. Diese Workshops sind eine gute Gelegenheit, sich besser kennen zu lernen und sich gegenseitig bei der Lösung von Problemen zu helfen.“*

(Teilnehmerin*)

5.4.3. Methoden

SELBSTWERTGEFÜHL UND ROLLENVERSTÄNDNIS

THEMA: Steigerung des Selbstwertgefühls; Erkennen, wie viele unterschiedliche Rollen (und dadurch meist auch soziale Verbindungen) eine Frau* hat

DAUER: Rund 45 Minuten

MATERIAL: Truhe, Kiste oder Koffer mit einem Spiegel auf der Innenseite des Deckels

Ablauf:

Im Kreis sitzend oder stehend, erklären die Trainerinnen*, dass sich in der Truhe ein sehr wertvoller Schatz befindet, den sich jede Teilnehmerin* völlig still und ohne es zu zeigen oder zu sagen, was es ist, ansehen darf. Die Truhe wird reihum gegeben. Danach stellt eine Trainerin* die Frage: „Was habt ihr gesehen?“. Gleich im Anschluss wird es verschiedene Reaktionen geben – wie zum Beispiel „Oh, einen richtig großen Schatz!“ oder „Da ist ja gar nichts drinnen“ oder „Nur mich selbst“, die diskutiert werden können.

In einem nächsten Schritt sollen sich die Frauen* über ihre unterschiedlichen Rollen ein Bewusstsein schaffen und darüber sprechen. Jede Frau* steht nochmal auf und schaut in den Spiegel und überlegt sich, welche unterschiedlichen Rollen sie einnimmt: z. B. Nachbarin*, Anwältin*, Mutter*, Ehefrau*, Schwester*, Freundin*, Mediatorin*, Lehrerin*, Vereinsmitglied usw.

Als nächstes überlegt sich jede Frau* ihre drei Lieblingsrollen, schreibt diese eventuell auf drei Kärtchen auf und stellt sie der Gruppe vor. Im Anschluss können Reaktionen und Diskussionen darüber entstehen.

EINFLUSSKREIS

THEMA: Den eigenen Platz in der Gesellschaft erkennen, Analyse der eigenen Stärken, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit, Zukunftsplanung, Perspektiven, Reflexion der Gesellschaft, in der die Frauen* jetzt leben

DAUER: Rund 60 Minuten

MATERIAL: Einfluss-Kreis (Kopien und Flipchart) und Stifte

Ablauf:

Zu fünft sollen die Frauen* sich zu folgenden Fragen austauschen (rund 30 Minuten):

1. Welchen Entwicklungsbedarf siehst du für die Gesellschaft, in der du lebst, besonders in Bezug auf Empowerment von migrantischen/geflüchteten Frauen* und Gleichberechtigung. Die Frauen* sollen gemeinsam Gedanken sammeln und sich auf drei bis vier Punkte einigen. Diese werden von einer Freiwilligen in der Gruppe in den äußeren Kreis des „Einfluss-Kreises“ eingetragen (siehe Grafik Seite 90).
2. Welche Personen, Vereine, Institutionen etc. sind in deinem direkten Umfeld? Mit wem könntest du dich vernetzen/austauschen/zusammenarbeiten, um eine Veränderung in der Gesellschaft zu bewirken? Hier können z. B. Vereine, Studierenden- und Schüler*innen-Vertretungen, Frauen*-Gruppen etc. genannt werden.
3. Welche Fähigkeiten bringst du persönlich mit, die positiv auf diese Entwicklung wirken? Hier denken die Frauen* einzeln an ihre größte Stärke und nennen sie der Kleingruppe. Danach werden die fünf gesammelten Eigenschaften von einer Person in den innersten Kreis geschrieben.

Im Anschluss werden die Ergebnisse im Plenum besprochen (rund 20 Minuten). Die Trainerin* hat die Grafik am Flipchart vorbereitet und füllt diese nun aus. Vorsicht: Der innere Kreis muss sehr groß sein – 10 bis 15 Begriffe (je nach Teilnehmerinnen*-Zahl) müssen Platz haben; der mittlere Kreis wird teilweise ähnliche Antworten enthalten – Platz für ca. 7 bis 10 Begriffe einplanen; im äußeren werden teilweise gleiche Begriffe, teilweise unterschiedliche Begriffe genannt werden – Platz für 6 bis 9 Begriffe freilassen.

Die Trainerinnen* beginnen dabei mit dem äußeren Kreis, der Gesellschaft. Die Teilnehmerinnen* können ihre Ergebnisse zurufen. Die Trainerinnen* sollten alle Begriffe erfassen und ähnliche Begriffe zusammenfassen. Danach wird der mittlere Kreis ausgefüllt – das direkte Umfeld der Teilnehmerinnen*. Hier werden Begriffe genannt werden wie Familie, Freund*innen, Arbeitsplatz, Bildungseinrichtung, Vereine etc. Am Schluss wird der innere Kreis mit der größten Stärke jeder Frau* ausgefüllt. Eine Sprecherin* jeder Kleingruppe nennt die fünf Begriffe.

Die Gruppe blickt gemeinsam auf das Flipchart. Die Trainerinnen* wiederholen das Geschriebene mündlich auf Dari, damit alle Frauen* folgen können. Es soll nun dazu angeregt werden, zu erkennen, wie viele Ressourcen im Raum sind. Es kann veranschaulicht werden, wie stark die Gruppe gemeinsam ist, oder auch wie vielfältig die Gruppe ist (gibt es ähnliche Antworten? sehr unterschiedliche Antworten?).

Wie war es, sich auf drei bis vier Begriffe im äußeren Kreis zu einigen? Wie war es, über persönliche Netzwerke nachzudenken? Wie war es, über die größte persönliche Stärke nachzudenken?

Anhand von ein bis zwei Beispielen aus dem äußeren Kreis kann besprochen werden (rund 30 Minuten):

- Was können **Strategien** sein, um zu dieser Veränderung zu gelangen?
- Wer im mittleren Kreis ist hilfreich dabei?
- Was braucht es für diese Veränderung aber sonst noch in der Gesellschaft?
- Welche Veränderungswünsche in der Gesellschaft liegen in unserem Einflussbereich (mit der Unterstützung des direkten Umfeldes)? Was nicht? Was sind Hindernisse?

Es kann diskutiert werden, wie viel wir eigentlich beeinflussen können, vor allem mit der Unterstützung anderer Menschen. Es sollte aber auch dringend aufgezeigt werden, dass nicht alles am Individuum liegt. Empowerment hängt immer mit der Gesellschaft zusammen. Es kann erklärt werden, dass in diesem Modul Empowerment auf Beziehungsebene (mittlerer Kreis) und gesellschaftlicher Ebene (äußerer Kreis) durchgemacht wurde. In den vorherigen Modulen ging es stark um die persönliche Ebene von Empowerment (innerster Kreis; Stärkung des Selbstbewusstseins, des Wissens und Bewusstsein über Gewalt in einer Partnerschaft/häusliche Gewalt, und Resilienz ...).

Ziel ist auch, dass sich die Frauen* über ihre Meinungen, Ideen und Möglichkeiten austauschen, sich über ihr direktes Umfeld Gedanken machen, sich als Teil einer Gesellschaft fühlen und vor allem ermutigt werden, aktiv und sichtbar zu sein.

Im Anschluss werden die Vernetzungsmöglichkeiten zusammengetragen und von einer Trainerin* einige Freizeitangebote und Diasporavereine vorgestellt.



5.4.4. Lessons learned und Hinweise für die Trainerinnen*

Modul 4 soll – nach den schwierigen Themen von Modul 2 und 3 – Mut machen, positiv stimmen, Freude vermitteln. Das wurde, dem Feedback der Frauen* nach, auch so wahrgenommen. Die Frauen* wurden darin bestärkt, sich untereinander zu vernetzen, Freizeitangebote zu nutzen und sich in afghanischen Vereinen zu engagieren. Die Teilnehmerinnen* zeigten großes Interesse an „einfachen“ Möglichkeiten, andere Menschen (v. a. auch andere Frauen* aus der Mehrheitsgesellschaft) kennenzulernen, etwas Neues zu lernen und aktiv zu sein (sportlich, kulturell, sozial). Kostenlose oder sehr günstige Schwimmkurse, Sprachkurse und Fahrradkurse waren dabei am gefragtesten.

Modul 4 kann auch dafür genutzt werden, Kontakte auszutauschen, eine WhatsApp-Gruppe zu gründen bzw. die Administration der vorhandenen Trainings-WhatsApp-Gruppe an eine Teilnehmerin* zu übergeben. Gerne tauschten sich die Frauen* auch untereinander aus, was sie gerne in ihrer Freizeit machen.

Die teilnehmenden Frauen* sahen oft anfangs wenig bis keine Möglichkeiten, proaktiv Veränderung auszulösen oder selbst Initiative zu ergreifen. Wichtig ist es, den Frauen* zu vermitteln, dass sie durchaus selbst mächtig sind, Dinge zu verändern und leicht zugängliche Wege zu besprechen, wie sie mehr Einfluss auf ihr direktes Umfeld haben können. Teilweise war es schwierig für die Teilnehmerinnen*, sich selbst als „Agent of Change“ zu sehen und aus einem Gefühl der Passivität und des Abwartens herauszukommen.

Die Übung „Schatzkiste“ sowie das Erzählen, Besprechen und Reflektieren der unterschiedlichen Rollen, die Frauen* übernehmen, wirkte laut Teilnehmerinnen*-Feedback sehr bestärkend.

„Die Teilnehmerinnen fragen sehr viel nach, teilen Wünsche und Hoffnungen und zeigen einen großen Wissensdurst. Sie sind sehr vertraut mit uns.“*

(Trainerin*)

5.5. Modul 5: Mein Wissen – meine Unabhängigkeit! – Existenzsicherung und Arbeitssuche

5.5.1. Kurzbeschreibung und Ziele

Im letzten Modul geht es um Existenzsicherung, die Vermittlung von Wissen in Bezug auf den österreichischen Arbeitsmarkt, Sozialleistungen, Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten stehen im Vordergrund. Auch sollten noch einmal die (professionellen) Stärken jeder Teilnehmenden bewusst gemacht und Bewerbungsgespräche geübt werden. Das Thema hat sich aus den Diskussionen der bereits stattgefundenen Workshops als wichtig herauskristallisiert. Der Wunsch, dieses Thema in das Gender-Tandem-Training aufzunehmen bzw. Wissen und Bewusstsein darüber zu erlangen, kam somit direkt von den Teilnehmenden.

„Ich habe verstanden, dass ich für meine Ziele kämpfen muss.“

(Teilnehmerin*)

Am Ende von Modul 5 sollte jede Teilnehmende:

- Wissen über existenzsichernde Maßnahmen erlangt haben
- erkennen, dass Existenzsicherung wichtig ist, um sich aus einer Gewaltbeziehung befreien zu können
- Wissen und Fähigkeiten erworben haben, die zum Handeln ermächtigen („Wissen ist Macht“)
- Wissen über das in Österreich vorherrschende soziale Sicherheitssystem – auch für einkommensschwache oder -lose Bevölkerungsgruppen – erlangt haben
- Wissen über den Arbeitsmarkt sowie über Ausbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten erlangt haben
- sich sicherer für ein Bewerbungsgespräch fühlen
- Anlaufstellen zu Bildung und Arbeit kennen gelernt und das Vertrauen in sie erhöht haben

5.5.2. Themenschwerpunkte und deren Bearbeitung

Existenzsicherung

„Für zu viele Menschen in unserem Land ist ihr Leben ein ständiger Existenzkampf. In der Regel ist er eng mit finanziellen Sorgen verknüpft, die wiederum zu psychischen Problemen und Zukunftsängsten führen können.“ (Volkshilfe, 2021)

Existenzsicherung ist grundsätzlich ein wichtiges Thema für Frauen* und insbesondere für jene mit niedrigem Bildungsniveau, und angesichts der wirtschaftlichen, finanziellen Auswirkungen von Covid-19 umso dringlicher.

Afghan*innen, die nach Österreich kommen, haben in der Regel sehr niedrige (oder keine) Bildungsabschlüsse. Die Hälfte der afghanischen geflüchteten Personen besitzt maximal eine Grundschulausbildung. Finanzielle Unabhängigkeit stärkt Frauen* und erleichtert ungemein, sich aus unerwünschten Beziehungen und Abhängigkeiten lösen zu können.

Externer Input

Ein fachlicher Input von einer Beratungsstelle für Migrant*innen, die Expertise im Bereich Arbeit, Bildung und Sozialleistungen hat, wird empfohlen. Bei den VIDC-Gender-Trainings war es das **Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen**. Inhalte sollten sein: Welche Sozialleistungen gibt es in Österreich, wer (im Hinblick auf die Teilnehmenden und ihren aufenthaltsrechtlichen Status) hat Anspruch auf welche Leistungen und wie lange? Wo kann frau* diese beantragen? Wo kann frau* diesbezüglich Hilfe bekommen?

Am Schluss werden weitere relevante Anlaufstellen zu Bildung und Arbeit vorgestellt.

5.5.3. Methoden

BERUFLICHES EMPOWERMENT

THEMA: eigene Kompetenzen und Stärken ausarbeiten

DAUER: 20 Minuten

MATERIAL: keines

Ablauf:

Die Frauen* können sich zu zweit zusammensetzen und gemeinsam brainstormen, welche beruflichen und/oder sozialen Kompetenzen sie mitbringen. Da sich die Frauen* nun schon kennen, können sie sich gegenseitig sagen, welche Kompetenzen sie bei der anderen Frau* sehen. Im Anschluss sollten sie die Stärken der anderen Gesprächspartnerin* vorstellen und eine der Trainer*innen schreibt am Flipchart mit. Danach kann eine Diskussion über Stärken entstehen, die im beruflichen Umfeld nützlich sind. Auch Eigenschaften wie Verlässlichkeit, Pünktlichkeit, Ausdauer, Geduld, Genauigkeit, Fürsorge usw. können genannt werden; auch Sprachkenntnisse, Kurse oder der Besitz eines Führerscheins.

BEWERBUNGSGESPRÄCH

THEMA: Ein Bewerbungsgespräch als Rollenspiel üben

DAUER: 45 Minuten

MATERIAL: keines

Ablauf:

Die Frauen* werden gebeten, sich folgende Fragen zu überlegen: Welche berufliche Erfahrung habe ich bereits – in Afghanistan, Österreich, in einem anderen Land? Welche Erfahrungen habe ich sonst, die beruflich relevant sein könnten (z. B. prägen Elternschaft oder die Pflege von Angehörigen Kompetenzen im sozialen und gesundheitlichen Bereich aus, sowie im Umgang mit Konflikten und Stress)? Was möchte ich beruflich machen / auf welche Stelle möchte ich mich bewerben? Welche Qualifikationen habe ich dafür / brauche ich noch?

Danach übernimmt eine Trainerin* die Rolle der Interviewerin*; drei bis vier Frauen* können sich freiwillig melden und spielen ein Bewerbungsgespräch durch. Vorab wird geklärt, auf welche Stelle sich die Frau* bewerben möchte.

Alle anderen Teilnehmerinnen* werden gebeten, das Bewerbungsgespräch genau zu beobachten und geben danach gemeinsam mit den Trainerinnen* Feedback, etwa betreffend der Körpersprache und der Argumente der Bewerberin*.

5.5.4. Lessons learned und Hinweise für die Trainerinnen*

Modul 5 wurde entwickelt, um auf Wunsch der Teilnehmerinnen* einen Schwerpunkt auf Arbeitsmarkt/Existenzsicherung zu legen. Die Bearbeitung dieses Themas wurde daher sehr begrüßt. Eigene Stärken zu finden und zu artikulieren, fiel den Teilnehmerinnen* zuerst schwer, Karten mit Symbolen und Beschreibungen von Kompetenzen und Bildkarten halfen, Fähigkeiten und Qualifizierungen zu finden und lockerten die Stimmung auf. Die Frauen* waren sehr motiviert, sich auf die Übung der Bewerbungsgespräche vorzubereiten, hatten größtenteils einen realistischen, klaren Berufswunsch und waren sich meistens der notwendigen Kompetenzen bewusst. Dem Feedback der Trainerinnen* und der Teilnehmerinnen* nach, war dieses Modul besonders hilfreich und interessant. Der fachliche Input wurde als hervorragend und äußerst hilfreich empfunden.

„Die Frauen erzählten viel von ihren unterschiedlichen Rollen, die sie als Frau* haben und stärkten sich gegenseitig.“*

(Trainerin*)

5.6. Abschluss-Methoden und Energizer

Feedback der Gruppe an die Trainerinnen*

Am Ende jedes Moduls ist eine Feedback-Runde vorgesehen, dafür kann aus folgenden Methoden gewählt werden:

- Mit Gesten oder Zeichen wird abgefragt, wie es den Teilnehmerinnen* geht, oder die Teilnehmerinnen* können sich im Raum aufstellen, je nach Stimmung, z. B. entlang einer imaginären Linie (Beispiele: Ich habe bereits viel Neues gelernt – Ich habe nichts Neues erfahren, oder: Ich fühle mich bereits bestärkt – ich fühle mich gar nicht bestärkt). Oder die Frauen* stellen sich in vier Ecken des Raumes, je nachdem welche Aussage auf sie eher zutrifft: 1. Ich habe den Eindruck, das Training ist nichts für mich 2. Ich bin froh, am Training teil zu nehmen und freue mich auf die nächsten Einheiten, 3. Ich bin noch nicht sicher, ob mir das Training gefällt 4. Ich bin noch neutral und lasse es auf mich zukommen.
- Mit der „Popcorn-Methode“ können die Teilnehmerinnen* Wörter heraussprechen, die ihnen in den Sinn kommen.
- Teilnehmerinnen* können sich auch in Paaren austauschen, wie es ihnen geht und ob sie für heute noch Fragen haben, und diese dann kurz in die Gruppe zurücktragen.
- Bildkarten werden auf dem Boden oder auf einen Tisch verteilt. Jede Frau* sucht sich eine Karte, die ausdrückt, wie es ihr nach dem Training geht, was sie gelernt hat, was sie heute mit nach Hause nehmen möchte, welches Motto sie bis zur nächsten Einheit lebt, welches Gefühl das heutige Training ausgelöst hat etc.

FEEDBACK DER FRAUEN* UNTEREINANDER

THEMA: Feedback geben und annehmen lernen, Selbstbewusstsein

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Ball bzw. Zettel (Anzahl wie TN), Klebeband, Stifte

Ablauf Feedback-Ball:

Die Teilnehmerinnen* stehen im Kreis. Ein Ball wird einander zugeworfen und wer ihn fängt, nennt etwas, auf das sie stolz ist / das sie an sich selbst gerne mag.

Die Teilnehmerinnen* sollen sich die Reihenfolge des Balls und die Namen der anderen Frauen* merken (vor allem den Namen der Frau*, die den Ball zugeworfen hat).

Wenn jede Frau* an der Reihe war, wird der Ball genau in der umgekehrten Reihenfolge retour geworfen. Nun nennt die Werferin* den Namen der Fängerin* und gibt ihr ein positives Feedback in Bezug auf das gemeinsam Erlebte im Training / Entwicklungen im Training (z. B. „Ich habe bemerkt, dass du im Laufe des Trainings selbstsicherer geworden bist, wenn du vor der Gruppe sprichst“ oder „Ich schätze deine verlässlichen Antworten in unserer WhatsApp-Gruppe“ oder „Ich konnte viel von dir lernen, als du von deinen Erfahrungen bei der Arbeitssuche erzählt hast“). Die Letzte, die den Ball erhält, wirft ihn jener Frau* zu, die ihn in der letzten Runde als Letzte erhalten hat, damit alle ein Kompliment bekommen.

Ablauf „Den Rücken stärken“:

Jede Frau* bekommt einen Zettel an den Rücken geklebt. Alle anderen sollen nun positive Eigenschaften oder etwas Positives zu der Person, beispielsweise auch etwas, was sie während des Trainings gesagt oder getan hat, auf den Zettel schreiben. Mit rund fünfzehn Frauen* kann in zwei Kleingruppen gearbeitet werden, damit die Übung nicht zu viel Zeit in Anspruch nimmt. Die Trainerinnen* sollten darauf achten, dass alle Frauen* etwas auf ihrem Rücken stehen haben!

- Es sollte etwas sein, das die Teilnehmerinnen* an der anderen Frau* geschätzt haben, z. B. die Art und Weise, wie sie zu Gruppendiskussionen beigetragen hat; den Sinn für Humor, den sie trotz ihrer schwierigen Erfahrungen bewahrt hat.
- Es sollte wahr sein (nicht nur etwas, das für die Übung erfunden wurde).

- Es muss klar sein, was sie meinen, und nicht zu allgemein sein, z. B. NICHT: Du hilfst immer anderen Menschen. SONDERN: Während dieses Trainings hast du mir wirklich geholfen zu verstehen, was XY bedeutet.
- Es kann auch eine sehr kleine Sache sein, die sie zu schätzen wissen, z. B. ein verständnisvoller Blick an Tag XY.

STÄRKENDE ENERGIZER

THEMA: Gemeinschaft spüren, positive Energie bekommen

DAUER: 5 Minuten

MATERIAL: keines

Ablauf „Ja!“:

Alle stellen sich in einem Kreis auf und schütteln sich von oben nach unten durch. Danach gehen alle leicht in die Knie, verwurzeln sich im Boden, überkreuzen die Arme vor sich und ballen die Fäuste und sagen gemeinsam kräftig „Ja!“ (zu dir selbst, zur Stärkung auf der persönlichen Ebene). Danach werden die Arme in den Kreis gestreckt, der Blick zu den Kolleginnen* in der Gruppe gerichtet und gemeinsam ein zweites Mal laut „Ja!“ (zur Gruppe, zu Empowerment auf der Beziehungsebene) gerufen. Zuletzt werden die Arme kraftvoll in die Höhe gestreckt und ein drittes Mal laut „Ja!“ gerufen (zum Empowerment von geflüchteten Frauen* und Diversität auf der gesellschaftlichen Ebene). Diese Übung könnte zum Abschluss jedes Moduls wiederholt werden.

6. FAZIT: ERFOLG UND MEHRWERT DER GENDER-TANDEM-TRAININGS

Zentrales Ziel der Trainings war es, für die Frauen* einen Raum zu schaffen, in dem sie sich gegenseitig unterstützen und bestärken – einen Raum, wo sie untereinander Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen konnten. Zu Beginn der meisten Frauen*-Gruppen richteten die Trainerinnen* eine WhatsApp-Gruppe ein. In dieser WhatsApp-Gruppe konnten die Teilnehmerinnen* ihre Fragen zur Planung und Organisation der Trainings stellen. Erfreulich war, dass diese Gruppen von den Teilnehmenden auch nach den Trainings weiterverwendet wurden, um miteinander in Kontakt zu bleiben. Viele Frauen* trafen sich auch nach den Trainings wieder und berieten sich gegenseitig. Im Sinne eines nachhaltigen Empowerments kann das als positiver Effekt des Trainings gesehen werden.

Die Reflexions- und Emanzipationsprozesse, die durch die Workshops sowie das positive Feedback der Teilnehmenden zum Ausdruck kamen, zeigten, dass das Trainingsangebot zielgruppen- und bedürfnisorientiert ausgerichtet werden konnte. Vor allem die Flexibilität auf besondere Bedürfnisse, etwa spezielle Informationen zum Thema Familien- und Scheidungsrecht oder zur COVID-19-Pandemie wurden sehr geschätzt. Diese Flexibilität gilt es bei der Gestaltung weiterer Trainings beizubehalten.

Die Trainings haben den Frauen* in Hinsicht auf ihr Selbstvertrauen und Wohlbefinden sehr gutgetan. Das positive Feedback und die gegenseitigen Hilfestellungen wurden von den Teilnehmenden als sehr ermächtigend wahrgenommen.

Die Informationen über Beratungs- und Unterstützungsangebote waren für die Teilnehmenden ebenso wichtig wie Tipps zu Freizeitaktivitäten. Die Ergänzung der Trainings durch externe Inputs von Vertreterinnen* unterschiedlicher Beratungs- und Schutzeinrichtungen stellte sich ebenfalls als wichtige Änderung heraus. Dadurch konnte die Hemmschwelle für die Teilnehmenden, sich an die Einrichtungen zu wenden, merklich gesenkt werden, zum Teil wurden noch in den Workshops Termine mit den Vortragenden vereinbart.

Es hat sich gezeigt, wie auch in den Trainings für Männer*, dass das interkulturelle Tandem-Prinzip ein wesentlicher Erfolgsfaktor der Gendersensibilisierungstrainings ist und als Mehrwert im Vergleich zu anderen pädagogischen Initiativen betrachtet werden kann.

LITERATUR

- Ahmad, Ali (2017): The perception of gender relations and gender-based violence of Afghans living in Austria, VIDC (ed.), 2nd revised edition, Vienna.
- Austrian Development Agency (2019): „Selbstverbrennung ist eine tragische Form des Widerstands“. Online: <https://www.entwicklung.at/weltnachrichten/#!/de/FNHOHT7j/selbstverbrennung-ist-eine-tragische-form-des/> (06.03.2022).
- AÖF – Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (2022a): Statistiken der Autonomen Österreichischen Frauenhäuser.
Online: <https://www.aoef.at/index.php/statistiken-der-aoef-2> (06.03.2022)
- AÖF – Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (2022b): Mutmaßliche Femizide durch (Ex-)Partner oder Familienmitglieder oder durch Personen mit Naheverhältnis zum Opfer 2022 laut Medienberichten (Stand 20.07.22).
Online: https://www.aoef.at/images/04a_zahlen-und-daten/Frauenmorde-2022_Liste-AOEF.pdf (25.07.2022)
- AÖF – Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (2022c): Migration und Gewalt an Frauen. Online: https://www.aoef.at/images/04a_zahlen-und-daten/Infosheet_Migration-und-Gewalt-an-Frauen.pdf (06.03.2022)
- Batliwala, Srilatha (1994): The meaning of women’s empowerment: new concepts from action. In: Population Policies Reconsidered: Health, Empowerment, and Rights, Sen G, Germain A, Chen LC (eds). Harvard Center for Population and Development Studies: Boston.
- Beauvoir, Simone de (1947, 2000): Das andere Geschlecht. Hamburg. Rowohlt.
- Brockhaus online Enzyklopädie: Resilienz. Online: <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/resilienz-psychologie> (18.02.2022)
- Butler, Judith (1995): Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts. Berlin. Berlin Verlag.
- Cornwall, Andrea (2014): Women’s Empowerment: What works?. In: Journal of International Development. Volume 28, Issue 3. Special Issue: Aid for Gender Equality and Development. S. 309–444, April 2016.
- Crenshaw, Kimberlé (1989): „Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics.“ In: University of Chicago Legal Forum: Vol. 1989: Iss. 1, Article 8.

Der Standard (2021a): Frauenhäuser: „Durch Corona steigert sich die Gewalt enorm“.
Online: <https://www.derstandard.at/story/2000126196311/frauenhaeuser-durch-corona-steigert-sich-die-gewalt-enorm> (06.03.2022)

Der Standard (2021b): Tötungsoffer im Jahr 2021: Die Frauen hinter den Zahlen.
Online: <https://www.derstandard.de/story/2000132220149/toetungsoffer-im-jahr-2021-die-frauen-hinter-den-zahlen> (06.03.2022)

Deutsche Welle: Frauenrechte in Afghanistan (2014). Online: <http://www.dw.de/frauenrechte-in-afghanistan/a-1750411> (06.03.2022)

Dzah, Miriam Emeffa (2020): Crossroads and burning houses – why feminism cannot be colour-blind, Gunda Werner Institute, 27. Juli 2020. Online: https://gwi-boell.de/en/2020/07/27/crossroads-and-burning-houses-why-feminism-cannot-be-colour-blind#_ftnref5 (25.02.2022)

Flotzinger, Michael et al. (2021): Gewalterfahrungen von Frauen mit Migrationshintergrund im Kontext von Covid-19. ÖIF Forschungsbericht. Österreichischer Integrationsfond. Wien.

FRA, European Union Agency for Fundamental Rights (2017): Grundrechte-Bericht 2017 FRA Stellungnahmen. Online: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2017-fundamental-rights-report-2017-opinions_de.pdf (06.03.2022)

Frauen helfen Frauen e. V. Rostock (2013): Wege aus der häuslichen Gewalt. Was kann ich tun? Wer hilft mir?
Online: https://www.gleichstellungsministerkonferenz.de/documents/wege_aus_der_haeslichen_gewalt_1510225841.pdf (20.02.2022)

Frauen-Helpline gegen Gewalt (o. D.): Fragen und Antworten. Welche Formen der Gewalt gibt es? Online: <http://www.frauenhelpline.at>

Freire, Paulo (1973): Pädagogik der Unterdrückten. Bildung als Praxis für Freiheit. Reinbek bei Hamburg. Rowohlt.

Frobeen, Anne (2020): Wie Gehirn und Hormone die Stressreaktion steuern.
Online: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/gehirn-hormone-stress-2006900> (26.02.2022)

Gutmacher Institute (2021): Fortschritt beschleunigen: Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte für alle – Kurzfassung. (18.07.2022)

Integreat (2019): Die Bedeutung gesellschaftlicher Teilhabe.
Online: <https://integreat-app.de/die-bedeutung-gesellschaftlicher-teilhabe/>

Kühhas, Barbara / Möller, Marie-Luise (2020): Refugee Women as Agents for Peace. The UN Women, Peace and Security Agenda in the Context of Forced Displacement. Country Study Austria, VIDC (ed.), Vienna, October 2020.

- Magaard, Julia et al. (2018): Trauma. Online auf Psychenet. Netz psychischer Gesundheit. Online: <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/trauma.html> (26.02.2022)
- Mauritz, Sebastian (o. D.): Resilienz Akademie: Sieben Säulen der Resilienz. Online: <https://www.resilienz-akademie.com/sieben-saeulen-der-resilienz/> (20.02.2022)
- Mohanty, Chandra Talpade (2003): *Feminism Without Borders: Decolonizing Theory, Practicing Solidarity*. Duke University Press.
- Liebig, Thomas (2018): Dreifach benachteiligt? Ein erster Überblick über die Integration weiblicher Flüchtlinge, OECD. Online: <https://www.oecd.org/berlin/publikationen/Fl%C3%BChtlingsfrauenStudie.pdf> (06.03.2022)
- ÖGF Österreichische Gesellschaft für Familienplanung: Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (o. D.). Online: <https://oegf.at/wissen/reproduktive-gesundheit/> (06.03.2022)
- ÖIF Statistisches Jahrbuch 2020. Online: https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/MigInt_2020.pdf (25.07.2022)
- ÖIF Statistisches Jahrbuch 2021. Online: https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/Fotos/Publikationen/Statistikbroschuere/OEIF_Statistisches_Jahrbuch_2021.pdf (25.07.2022)
- Piesche, Peggy (2018): Einführung: Reproduktive Rechte – Definition und Debatten. Heinrich Böll Stiftung. 28.02.2018. Online: <https://www.boell.de/de/2018/02/28/reproduktive-rechte> (20.02.2022)
- Preitler, Barbara (2016): *An ihrer Seite. Psychosoziale Betreuung von traumatisierten Flüchtlingen*. Studienverlag. Innsbruck.
- Rowlands, Jo (1995): Empowerment examined. In: *Development in Practice*, Vol. 5, No. 2 (May, 1995), S. 101–107. Taylor & Francis.
- Rowlands, Jo (1997): *Questioning empowerment. Working with women in Honduras*. Oxfam UK.
- Schröer, Hubertus (2007): Diversity Management und Soziale Arbeit. In: *BBE-Newsletter 20/2007*. Online: https://jugendsozialarbeit.de/media/raw/SCHROeER_diversity_management_und_soziale_arbeit.pdf (01.10.2022)
- Schwarz, Silke (o. D.): Gesundheitliche Auswirkungen auf die Psyche von Frauen in Zeiten von Corona. In: *Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e. V.*
- Seifer, Kerstin (2008): Die Situation von Frauen in Afghanistan, Frauenbefreiung als Mittel zur Legitimierung des Krieges. In: *Femina Politica*, S. 120–124.

- Smykalla, Sandra (2016): Was ist Gender? GenderKompetenzZentrum. Humboldt Universität zu Berlin. Juli 2016. Online: http://www.genderkompetenz.info/w/files/gkompzpdf/gkompz_was_ist_gender.pdf (20.02.2022)
- Statistik Austria (2019): Abgestimmte Erwerbsstatistik und Arbeitsstättenzählung 2019, Online: http://www.statistik.at/wcm/idc/idcplg?IdcService=GET_NATIVE_FILE&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=126293 (06.03.2022)
- UNHCR (o. D.): Frauen auf der Flucht. Online: <https://www.unhcr.org/dach/at/frauen-auf-der-flucht> (06.03.2022)
- UNHCR (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für Pädagog*innen. 5. Auflage. Online: https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2021/01/AT_UNHCR_Traumahandbuch_Auflage5.pdf (25.02.2022)
- UN Women Deutschland (2021): Corona: Eine Krise der Frauen. Online: <https://www.unwomen.de/aktuelles/corona-eine-krise-der-frauen.html> (27.02.2022)
- Volkshilfe (2021): Policy Paper. Wie wir die soziale Krise bewältigen. Existenzsicherungspaket statt Almosen. Online: https://www.volkshilfe.at/fileadmin/user_upload/Media_Library/Bilder/Bilder_nach_Themen/Arbeit/210215_Policy_Paper_Existenzsicherung.pdf (26.02.2022)
- Walizadeh, Shokat / Scheibelhofer, Paul / Leeb, Philipp (2019): Vermittlung interkultureller Genderkompetenz im Fluchtkontext. Ein Handbuch, VIDC (Hg.).
- West, Candance / Zimmermann, Don H. (1987): Doing Gender. In: Gender and Society 1 (2), 1987, S. 125–151.
- WHO World Health Organization, Regional Office for Europe. Sexual and reproductive health. Definition. Online: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition> (26.02.2022)
- Wurzer, Janine / Soltani, Sara / Liko, Constanze / Schuster, Nadja (2022): Schlüsselstelle Sexuelle und Reproduktive Gesundheit und Rechte. Chancen und Herausforderungen für die Internationale Zusammenarbeit Österreichs. Policy Paper, VIDC (Hg.).

EMPFOHLENE ANLAUFSTELLEN UND LINKS

MODUL 1:

- GenderKompetenzZentrum: Was ist Gender?: http://www.genderkompetenz.info/w/files/gkompzpdf/gkompz_was_ist_gender.pdf
- Gender Mediathek: Intersektionalität: <https://gender-mediathek.de/de/media-tags/intersektionalitaet>
- Gender Toolbox (o. D.): Fit for Gender Mainstreaming: <http://gendertoolbox.eu/index.html>
- Erwachsenenbildung.at. Geschlecht und Gender: https://erwachsenenbildung.at/themen/gender_mainstreaming/theoretische_hintergruende/geschlecht_und_gender.php
- Heinrich Böll Stiftung / Gunda Werner Institut. Intersektionalität: <https://www.gwi-boell.de/de/intersektionalitaet>
- Medica Mondiale Liberia (2013): Training Manual for Women’s Empowerment (advanced Level): <https://www.empowerwomen.org/en/resources/documents/2014/7/training-manual-for-womens-empowerment?lang=en> (01.10.2022)
- Queer-Lexikon: queer-lexikon.net
- WienXtra Jugendinfo. LGBTIQ*: <https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/lgbtiq/>
- Verein intergeschlechtlicher Menschen Österreich: <https://vimoe.at/>
- Verein für transgender Personen: www.transx.at
- Stadt Wien: Rechtlicher Rahmen zu LGBTIQ*: <https://www.wien.gv.at/menschen/queer/sexuelle-orientierung/recht/>
- Gleichbehandlungsanwaltschaft: LGBTIQ+: <https://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at/Themen/LGBTIQplus.html>

MODUL 2:

- Gesellschaft für Psychotraumatologie: <https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/trauma-und-traumafolgen/>
- TraumaTherapie-Praxis. Trauma – Was passiert im Hirn?: <http://posttraumatische-belastungsstoerung.com/trauma-was-im-gehirn-passiert>
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Seelisches Trauma: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/trauma/symptome>
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Resilienz: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/resilienz>
- Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen: Ganz schön intim. Sexualerziehung für 6 - 12 Jährige. Unterrichtsmaterialien zum Download: https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Selbstlaut_Broschuere_Ganz_schoen_intim_korr20200301.pdf

MODUL 3:

- AÖF - Autonome österreichische Frauenhäuser: <https://www.aof.at>
- Bundeskanzleramt: Rechtlicher Rahmen zu häuslicher Gewalt: <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/frauen-und-gleichstellung/gewalt-gegen-frauen/gewaltformen/haeusliche-gewalt.html>
- Köberlein, Luzia et al. (2010): Heartbeat – Herzklopfen. Beziehung ohne Gewalt. Ein Arbeitspaket zur schulischen und außerschulischen Prävention von Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen. Der Paritätische (Hg.).
- Frauenhelpline: <http://www.frauenhelpline.at>
- Stadt Wien: Rechtsinformationen zu Gewalt in der Beziehung: <https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/stichwort/gesundheits/dein-koerper-dein-recht/rechtsinformationen-gewalt.html>
- Verein Wiener Frauenhäuser: <https://www.frauenhaeuser-wien.at/>

MODUL 5:

- Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen: <https://www.migrant.at/>
- AK Wien: Sozialstaat im Überblick: <https://www.sozialleistungen.at>
- AK Young: Erfolgreich bewerben in 6 einfachen Schritten: [bildungsnavi.ak.a](https://www.bildungsnavi.ak.a)

AFGHANISCHE VEREINE

- IGASUS (Interessengemeinschaft der afghanischen Studierenden und Schüler*innen): <https://www.igasus.org/>
- Verein Neuer Start: <https://www.neuerstart.at/>
- AKIS: <https://akiseu.com/>
- Afghan Wulas Kultur and Sportverein: <https://www.facebook.com/Afghan.Wulas.at/>
- FIVESTONES: <https://fivestones.at/>
- Interkulturelles Entwicklungszentrum – IEZ: <https://ie-zentrum.com/>

PSYCHOLOGISCHE ANLAUFSTELLEN

- HEMAYAT – Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende: <http://www.hemayat.org/>
- FEM Süd – Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern, Mädchen: <https://femsued.at/>

INITIATIVEN FÜR INTEGRATION

- Hilfswerk Nachbarschaftszentren: <https://nachbarschaftszentren.at/>
- Deutsch ohne Grenzen: <http://www.deutschohnegrenzen.at/>
- Patinnen für alle: <https://www.patinnenfueralle.at/>
- Rugby Opens Borders: <https://www.rugbyopensborders.com/#erfolge>
- Craftistas: <https://www.craftistas.at/ueber-uns/>
- Open Piano for Refugees: <https://openpianoforrefugees.com/>
- LOGIN – Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration: <https://www.loginsleben.at/loginsleben-angebote.html>
- Flüchtlinge Willkommen: <https://www.fluechtlinge-willkommen.at/>
- Start with a Friend Austria: <https://start-with-a-friend.at/>
- Play Together Now: <https://www.playtogethernow.at/>
- You are Welcome: <http://www.you-are-welcome.at/verein/>
- Habibi – Flüchtlingsprojekte der Pfarre Franz von Sales: Habibi - Flüchtlingsprojekte der Pfarre Franz von Sales | Facebook
- Kicken ohne Grenzen: <https://kicken-ohne-grenzen.at/>



© 2022