



...erfolgreich in die Zukunft!

Workshop Empowerment in MiA-Kursen

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Empowerment...

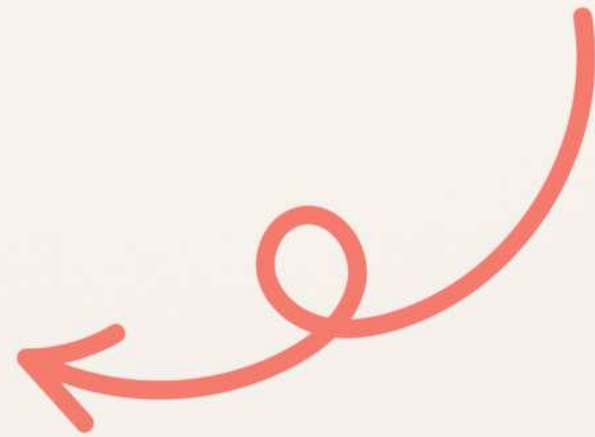
- stammt ursprünglich aus dem Bereich der Psychologie und Sozialpädagogik.
- bedeutet "Selbstbemächtigung" oder auch Selbstkompetenz.
- umfasst Strategien und Maßnahmen, die Menschen dabei helfen, ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen.





Empowerment- Themen im MiA-Kurs

Welche Themen gehören,
Ihrer Meinung nach, zu
diesem Schwerpunkt?



Welche Themen gehören Ihrer Meinung nach zum Empowerment?

62 responses





Empowerment- Lehrmaterialien im Kurspaket II

- Mein Wohlfühlort
- Meine Hobbys
- Mein Vorbild
- Unterwegs
- Versicherungen
- Gleichstellungen
- Muttersein
- Meine Rolle in der Familie
- Streit in der Familie
- Anruf in der Schule
- Bildung der Kinder
- Mein Frühstück
- Meine Ernährung
- Frauengesundheit
- Meine Ziele
- Mein Berufsweg
- Meine Bewerbung



Digitale Lehrmaterialien



Stärken und Ziele

Collage "Das bin ich", Meine Erfolge, Mein Wohlfühlort, Mein Vorbild, Meine Verantwortungen, Meine Stärken, Lebensbereiche und Ziele reflektieren, Mein Leben in Deutschland

Alltag

Unterwegs, zu Hause, Meine Hobbys, Bildung der Kinder, Meine Finanzen, Versicherungen, Mein Weg zur Sprachschule, Alltag mit Kindern

Digitale Lehrmaterialien

Gesundheit

Frauengesundheit, Verhütung, Geschlechterrollen,
Häusliche Gewalt, Ernährung, Mutterschaft

Medien

Digitale Medien und Printmedien, Am Computer, Online
Einkaufen, Digitales Lernen, E-Mail erstellen,
Kommunikation durch Medien

Berufswelt

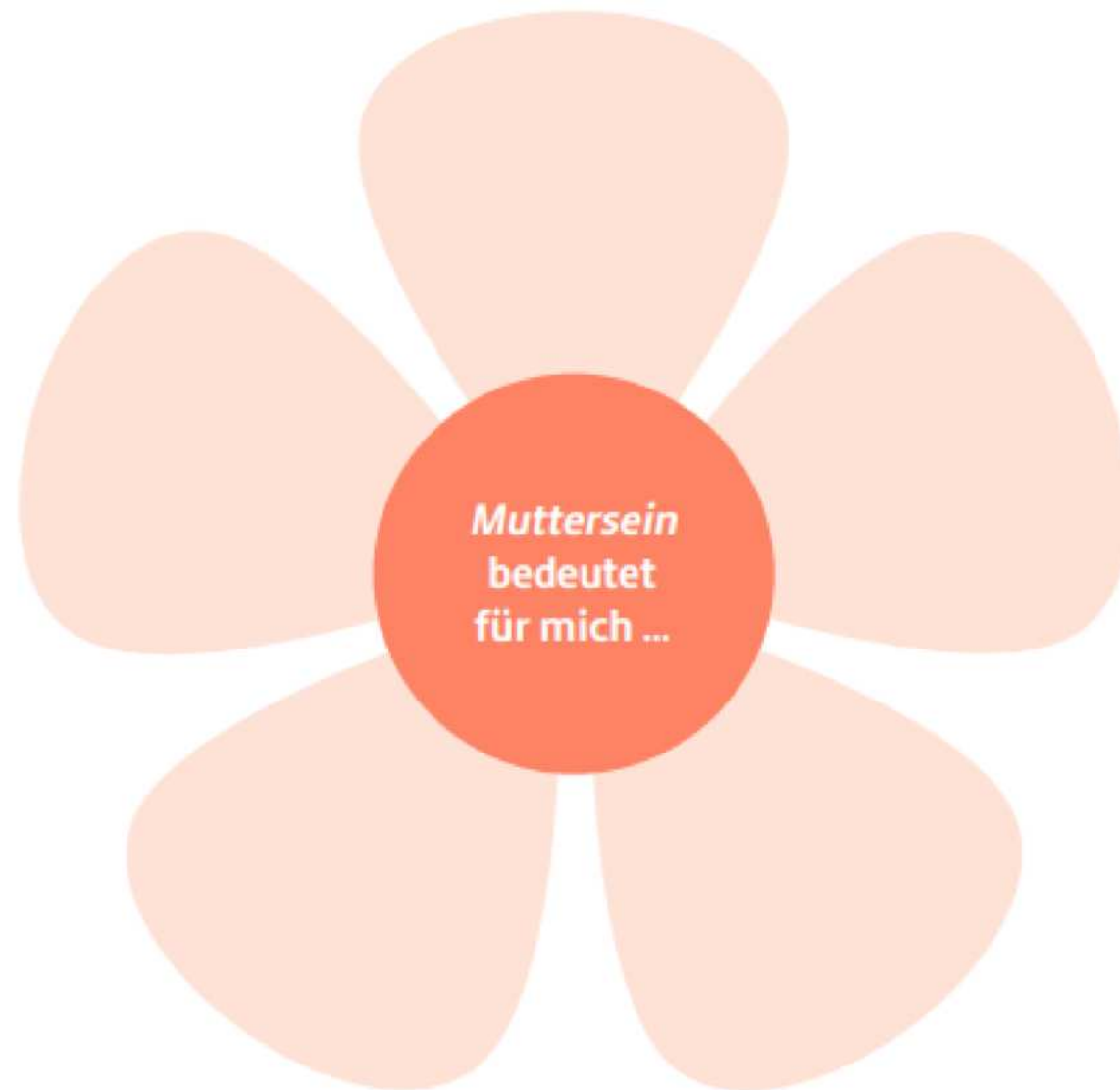
Berufsfelder, Mein Berufsweg, Bewerbungsunterlagen,
Bewerbungsschreiben, Mein Lebenslauf,
Bewerbungsgespräch





Muttersein

1. Was bedeutet für Sie Muttersein? Schreiben Sie auf jedes Blütenblatt ein Wort oder einen Satz.



2. Stellen Sie Ihre Blume im Plenum vor.

Muttersein

Beispiele aus dem Kurspaket

Tipp

Anregung

Sie können *Muttersein* mit einem Eisberg versinnbildlichen: Über der Wasseroberfläche befindet sich das Sichtbare und unter der Wasseroberfläche das Unsichtbare.

Zeichnen Sie einen Eisberg an die Tafel. Sammeln Sie mit den TN Wörter und Sätze. Schreiben Sie diese in das Bild.





Muttersein ●●●

1. Füllen Sie den Steckbrief aus.

Steckbrief

Name: _____

Datum: _____

☐ Ich bin Mutter.



Das Muttersein hat mich verändert:

☐ Ich bin keine Mutter.



Das Muttersein wird/würde mich verändern:

Ich bin (nicht) gerne Mutter, weil:

Ich möchte (nicht) gerne Mutter werden, weil:

Meine Wünsche:



Muttersein ●●●

1. Was bedeutet Muttersein? Beantworten Sie die Fragen.



Was waren Ihre schönen Momente als Mutter? _____

Was sind die größten Herausforderungen beim Muttersein? _____

Welche Unterstützung bekommen Sie von Familie und Freunden? _____

Wie hat sich die Beziehung zu Ihren Kindern seit der Geburt bis heute verändert? _____

Was sind Ihre Wünsche für Ihre Kinder? _____

Welche Ratschläge würden Sie anderen Müttern geben? _____

2. Gestalten Sie eine Collage mit den Ratschlägen für andere Mütter.





Sensibilität des Themas:

Was sind sensible Aspekte des Themas
"Muttersein"? Padlet Link



ungewollte Schwangerschaft

Geburt

Schwierigkeiten bei der Geburt, Depressionen nach der Geburt

Selbstfürsorge

Thema FGM/C

Nicht jede Frau ist automatisch Mutter, oder möchte es werden.

Zusammensetzung der Gruppe: Frauen dabei, die keine Kinder bekommen können. Wir gehen ich als KL damit um?

Geburt, Körperlichkeit, Schwangerschaft

Kinder werden Mütter

Fehlgeburt

Kein Kinderwunsch vs Familie

körperliche Veränderungen

vor und nach der Geburt

Unerfüllter Kinderwunsch

neue Rolle in der Familie, im Umgang mit Bekannten/Verwandten, Gesellschaft

das Gefühl, die Mutterrolle ungenügend zu erfüllen

unerfüllter Kinderwunsch

Sterilität

Vergewaltigung

Auch an die eigenen Bedürfnisse denken

Depressionen nach Geburt / Babyblues

Behinderte Kinder

Das wird in verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich gesehen...

Versagen

Krankheit

Gespräche mit Schulen, Behörden



Stress/ emotionale Belastungen



kein eigener Kinderwunsch, aber Druck innerhalb der Familie



Interkulturelle Konflikte in der Erziehung
(zwischen Eltern und Institutionen)



- Grenzen setzen
- Verantwortung
- Liebe
- An die Zukunft des Kindes denken
- Unterstützen
- Das Kind respektieren

Vergleich



BEGLEITUNG



allein erziehn

Neue Werte und alle werte

Rituals, religion

Erziehungskompetenzen erwerben, Überforderung



Überfordert als Muttersein



Geduld und Aufmerksamkeit



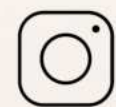
Weitere Ideen zum Empowerment:

- Verschiedene Workshops (z. B. Mandala-Workshop, Podcast-Workshop etc.)
- Exkursionen (z.B. zu Beratungsorganisationen, BiZ etc.)
- MiAMedia (@miamedia.os)
- Tandems
- Sprachcafés
- Lese-Cafés/ Lese-Snack
- Frauentreffs



*Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!*

Riccarda Loske und Liudmyla Lücke-Shekel



@miamedia.os



+49 15566 449759