



RN 17.03.16
Familienarbeit

„Der Fokus liegt bei uns, wir sind uns selber wichtig“

Gruppe für türkisch sprechende Mütter

„Öz bilinç – Achtsamkeit“ heißt eine neue Selbsthilfegruppe, die sich zunächst ausschließlich an türkisch sprechende Frauen und Mütter richtet. „Viele bewegen sich fast ausschließlich in ihren Familienkreisen und haben aufgrund von Sprachschwierigkeiten keine Möglichkeit, Selbststärkungskurse, Selbsthilfegruppen oder psychologische Beratungsstellen aufzusuchen“, erklärt Sevim Kosan, die die Gruppe gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle ins Leben gerufen hat. „Wir hoffen, durch Öffentlichkeitsarbeit und Frauen, die sowohl die deutsche als auch die türkische Sprache beherrschen, die Zielgruppe zu erreichen“, erklärt Lioba Heuel (Foto) von der Selbsthilfekontaktstelle.



„Viele dieser Frauen haben Ängste und Probleme, fühlen sich mit der Erziehung und Familie überfordert“, weiß Sevim Kosan durch ihre frühere Arbeit im „My-Job-Café“. Ziel sei es, dass die Teilnehmerinnen lernen, mehr auf sich zu achten und ihre Be-

dürfnisse in den Vordergrund zu stellen, ohne aber dabei die Familie zu vergessen. „Der Fokus liegt bei uns, wir sind uns selber wichtig“, fasst Sevim Kosan die Intention zusammen.

Geschützter Raum

Es sei wichtig, diesen Frauen, die oft das Vertrauen in sich selbst verloren hätten, einen geschützten Raum zu bieten, wo sie offen über ihre Probleme reden können. Wo sie lernen, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen und Mut für Veränderungen zu fassen. Das könne etwa eine Trennung im Alter sein, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Sevim Kosan kann sich gut vorstellen, die Gruppe später für weitere Nationalitäten zu öffnen. Gemeinsame Unternehmungen und Experten-Vorträge sollen die Treffen bereichern. *Dön*

Die Treffen sind jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 12 bis 13.30 Uhr im Haus der Vielfalt, Beuthstraße 21. Infos: Tel. 52 90 97 oder per E-Mail selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org.