



kurz, um zu telefonieren und kommt strahlend und zufrieden zurück zum Frühstück. Es tut den Frauen gut mit den ganzen Problemen durch Erwerbsminderung, Bürgergeld, gesundheitlichen Einschränkungen oder bei der Suche einer passenden Erwerbstätigkeit nicht alleine zu sein.

Alle Frauen sind deshalb sehr dankbar, dass es dieses Projekt gibt. Neben den Probleme, gibt es auch sehr viel Schönes was die Frauen verbindet.

Besondere Erlebnisse, wie zum Beispiel gemeinsame Ausflüge, sind für die Frauen immer Highlights in ihrem Leben. Zuletzt waren sie zusammen in Valkenburg bei der Ausstellung »Alltagsmenschen«. Keiner der Frauen hätte sich diesen Ausflug alleine

# GEMEINSAM STATT EINSAM Von Wilma Mika-Scheufen

Jeden Tag, wenn ich zu meiner Arbeit gehe, komme ich an den Räumlichkeiten der ehemaligen Bäckerei in Alsdorf-Busch vorbei. In der Alte Aachener Straße 12 befindet sich, seit es die Bäckerei nicht mehr gibt, das Projekt »Frauen stärken in und für Erwerbsarbeit Alsdorf«. Ein Projekt der katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) der Diözese Aachen in Kooperation mit der Gemeinschaft der GdG St. Castor Alsdorf.

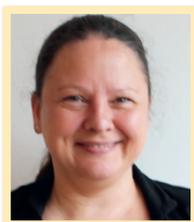
Frauen stärken? Was genau ist damit gemeint und was bedeutet das für die Betroffenen? Meine Schwester, die schon länger an dem Projekt »Frauen stärken« teilnimmt, hat den Kontakt zwischen mir und Dagmar Stollewerk hergestellt. Sie begleitet die Frauen und ist die Ansprechpartnerin für das wöchentliche Angebot. Das Ziel des Projektes, erzählt Dagmar, ist es, Frauen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Oft treffen soziale Probleme Frauen besonders hart und führen dadurch zu Aus- und Abgrenzung bis hin zur Isolation. Durch den Verlust von Erwerbstätigkeit fühlen sie sich oft minderwertig, unverstanden und von der Gesellschaft abgehängt. Hinzu kommen



beispielsweise bürokratische Hindernisse und Missverständnisse durch Behörden. Das Projekt stärkt diese Frauen in dem es konkrete Hilfestellungen und soziale Kontakte zu anderen Frauen bietet.

Ich bin zum offenen Frühstücks-Café eingeladen. Ein Angebot, das montags morgens stattfindet. Sofort heißt man mich willkommen und ich werde zu Kaffee und Brötchen eingeladen. Die Frauen sind bereits im regen Austausch. Kurz erzähle ich, dass ich einen Artikel für die »undsonst?!« schreiben möchte und schon fangen die Frauen an zu erzählen.

Alle – da sind sie sich einig – finden in diesem Projekt Halt, Zuversicht und manchmal auch die verloren geglaubte Lebensfreude wieder. »Gemeinsam statt einsam«, ist ihre Devise. Sie erzählen mir von den wöchentlichen Angeboten. Dazu gehören beispielsweise Hilfe und Unterstützung bei Bewerbungen, ein Kreativ-Café, Achtsamkeit in der Natur, aber auch viele und für die Frauen besonders wichtige private Gespräche. Jede findet hier ein offenes Ohr. Die Frauen erzählen mir, dass sie die Angebote je nach ihren persönlichen Bedürfnissen nutzen können.



Am Wichtigsten – das sagen Alle – ist der gemeinsame Austausch und die Gesellschaft anderer Frauen, die Ähnliches wie sie selbst erlebt haben. Kurzum: Das Gefühl, nicht alleine zu sein. Verständnis, Respekt und voneinander Lernen ist ihnen allen ebenfalls wichtig.

Sally erzählt mir, sie habe bei den »Starken Frauen« ihr Deutsch deutlich verbessern können. Die Treffen waren dazu besser geeignet, als jeder Sprachkurs, sagt sie mir. Sie spricht mehrere Sprachen und dolmetscht inzwischen für andere Menschen, welche der deutschen Sprache noch nicht mächtig sind. Sie sagt, sie hat viel zu tun, aber zum Frühstücks-Café kommt sie

trotzdem (fast) immer. Jede der Frauen erzählt mir, wie wichtig ihnen das Projekt ist. Claudia, Sonja, Elke, Sophia, Martina, Sally, Edith, Bianca, Elfriede, Waltraud., Sabine... Sie alle berichten, wie gut es ihnen mit diesem Projekt geht und wie oft sie Unterstützung durch professionelle Beratung aber auch durch Kontakt untereinander erfahren. Das erlebe auch ich an diesem Vormittag direkt. Sonja hat ein Problem, sie bekommt sofort Hilfe. Dann verschwindet sie



Bleibt zu hoffen, dass dieses wichtige Projekt »Frauen stärken« noch lange fortgeführt wird.

## Demnächst: Mütter-Café

Jede Frau ist hier willkommen und kann das offene Angebot nutzen. Demnächst gibt es zu den bestehenden Angeboten ein neues, wichtiges Angebot für junge Mütter: ein Mütter-Café. Viele junge Mütter fragen sich nach der Kinderphase, wie geht es für sie weiter geht und wie sie wieder zurück in den Beruf finden. Auch hier kann ein Austausch, nach dem Motto »Gemeinsam statt einsam«, viel bewirken. »Frauen Stärken«, bietet dafür Raum.



## Mehr Informationen zu dem Projekt »Frauen stärken«

Ansprechpartnerin: Dagmar Stollewerk

<https://kab-aachen.de/unsere-projekte/frauen-staerken/>  
 Telefon: 02404/9558266  
 Mobil: 0176 - 68617292  
 Email: dagmar.stollewerk@kab-aachen.de