



GENDER-INSPIRATION E.V.

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER GESELLSCHAFTLICHEN TEILHABE FÜR
MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN TEILHABEBARRIEREN

ORGANIGRAMM UND PROJEKTE

GENDER-INSPIRATION E.V.



Der Aufsichtsrat

Susanne Azimpoor

Aufsichtsratsvorsitzende
Diplom-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin, Geschäftsführung
von Gender-BeWo

Elisabeth Lauff

Diplom-Sozialpädagogin
Mehr als zehn Jahre Erfahrung
in der Geschäftsführung von
„Arbeit für Rösrath e.V.“

Karl-Heinz Willmann

Diplom-Ingenieur
Unternehmensberater in
internationalen Konzernen,
Privatier

DER HAUPTAMTLICHE VORSTAND

Georg Roloff

Musiktherapeut, Entspannungstherapeut, Journalist, Musiker.
Leitung der Kreativangebote in freier Mitarbeit bei Gender-BeWo.

EHRENMITGLIED

Heinz Peters

Psychotherapeut, Supervisor, Coach

Mehr als 30 Jahre Lehrtherapeut am FPI/EAG für Gestalt-,
Kunst-, Poesie- und Bibliothherapie.

GENDER-INSPIRATION E.V.



Die Intention des Vereins:

Gender Inspiration e.V. will Menschen mit psychischen Teilhabebarrieren sowie solchen, ausgelöst durch Fluchterfahrung, mit kreativen und sportiven Angeboten helfen, an Selbstwertschätzung und Lebensfreude zu gewinnen oder diese zurückzugewinnen. In qualifiziert angeleiteten Gruppen erfahren sie auf niederschwellige unterhaltsame Art und Weise die Erschließung ihrer Ressourcen und ihres individuellen Sozialraums. Dass sie zu diesem im Alltag häufig keinen Zugang finden, kann unterschiedlichste Gründe haben. Ausgrenzung durch Unverständnis sowie unreflektierte gesellschaftliche Rollenzuschreibungen hinsichtlich des sozialen Geschlechts verstärken oft bereits vorhandene Benachteiligungen und führen zu Mehrfachbarrieren für die Betroffenen. So gilt auch der Inklusion von Transidenten unsere besondere Aufmerksamkeit, welche insbesondere in den Unterkünften für Geflüchtete im sonst so aufgeklärten sicheren Deutschland immer noch ein Fremdwort ist.

Gender-Inspiration e.V. setzt sich für diese Menschen ein!

GENDER-INSPIRATION E.V.



Unsere Ziele:

Wir wollen Angebote schaffen für Menschen, die auf Grund ihrer besonderen Teilhabebarrieren durch die Maschen unseres Hilfesystems fallen würden, zum Beispiel:

- Menschen, die erst durch Beziehungs- und Vertrauensaufbau einen Zugang zum Hilfesystem finden,
- Menschen, die als „nicht gruppenfähig“ gelten und darum Ausgrenzung erleben.
- Menschen, deren Arbeitsfähigkeit nicht in die Kategorien des ersten oder zweiten Arbeitsmarktes passen
- Menschen, die auf Grund ihres sozialen und biologischen Geschlechtes Ungerechtigkeiten aktuell erfahren oder erfahren haben.

Wir kümmern uns um die, um die sich sonst keiner kümmert!

GENDER-INSPIRATION E.V.



Ziele, Nutzen und Wirksamkeit:

- Unser Ziel ist, Angebote für Menschen zu schaffen, die auf Grund ihrer besonderen Teilhabebarrieren sonst durch die Maschen unseres Hilfesystems fallen würden.
- Nutzen ziehen die Teilnehmer*innen in erster Linie aus der Neubewertung ihrer gewohnten Umgebung sowie der Gelegenheit durch Austausch in der Gruppe, Konflikte zu relativieren, sprich auf andere Gedanken zu kommen und damit Lust, ihre Ressourcen zu entdecken und auszuschöpfen. Das Angebot, durch Darstellen „etwas darzustellen“, impliziert Erfolgserlebnisse sowie nachhaltige Entspannung, die sie mit in ihren Alltag nehmen können.
- Die Wirksamkeit der Angebote lässt sich auf die Formel „Teilhabe durch Teilgabe“ bringen. Aus einem Mehr an Lebensqualität sowie Sinnhaftigkeit resultieren schließlich ein Mehr an Kontaktbrücken und autonomen Begegnungen sowie neue eigene und gemeinsame Ziele.

Wir kümmern uns um die, um die sich sonst keiner kümmert!

GENDER-INSPIRATION E.V.



Gelebte Kreativität als Brücke

Besonders im Bereich der Musik- und Kunstgruppen bietet sich das Instrumentarium der nonverbalen Kommunikation an. „Hochgetaktete“ Menschen, je nach Störungsbild oft getrieben von kreisenden Gedanken und ungebremstem Rededrang, empfinden dies nicht als Einschränkung sondern als Erleichterung.

Worte werden oft überflüssig, gemeinsames Schaffen steht im Mittelpunkt.

Sprachbarrieren sinken, kulturelle Barrieren schmelzen. Gemeinsam erlebte Kreativität verbindet und öffnet Herzen. Zum Beispiel bei einem kleinen Konzert von Menschen mit Teilhabebarrrieren für Kinder auf einem öffentlichen Spielplatz. Die Protagonisten erfahren sich als anerkannt und gleichwertig. Während sie mit Freude etwas weitergeben, werden Ressentiments werden aufgeweicht, Vorurteile abgebaut und die Toleranz füreinander beginnt zu wachsen.

Durch kreative Medien erreichen wir Menschen auf vielfältige Weise. Hiervon profitiert der gesamte Sozialraum.



Der Mensch zählt
hier!

GENDER-INSPIRATION E.V.



Wissen weitergeben!

Viele Menschen mit psychischen oder sprachlichen Teilhabebarrieren erleben täglich oftmals unbeabsichtigte Diskriminierungen seitens ihrer Mitmenschen, bei Behörden, in Kliniken, bei Ärzt*innen etc. Zum Beispiel besteht bei transidenten Menschen oft das Bild, ihr Outing geschehe wie auf Knopfdruck, als wäre es mit dem Kleidungswechsel geschehen. Tatsächlich steht aber ein langwieriger, existenziell schwerwiegender Prozess dahinter, der mit hohen seelischen Belastungen verbunden ist und in dessen Verlauf die Menschen alltäglichem Unverständnis ausgesetzt sind und dadurch Traumatisierungen erfahren.

Dies ist nur *ein* Beispiel! Darum halten wir es für wichtig, sowohl auf den Sozialraum als auch in Behörden und Institutionen vermittelnd einzuwirken.



Wir lernen nie aus!

GEPLANTE PROJEKTE



Musikprojekte:

- Musik-Café
- Singkreis
- Klangpromenade
- Los Bewos Band-Projekt

Kochgruppen:

- Kochgruppe Oldies
- Kochgruppe Youngsters
- Kochen International

Kunstprojekte:

- Art-Café
- Art-Club
- Fotoprojekt

Sport und Gesundheit

- Kletterprojekt
- Rucksackprojekt
- Frauen-Bewegungsgruppe
- Achtsamkeitsgruppe
- Gender Cosmetics
- Trans*-Gruppe

Und Kulturprojekte !!!



- Youtube-Channel-Redaktion
- Kulturbüdchen
- Lesungen

PROJEKT-TEAM



- Georg Roloff, Musiktherapeut, Entspannungstherapeut, Projektleiter
- Shirley Perry, Ergotherapeutin
- Fabian Kolf, Psychologe B.A., Examinierter Krankenpfleger
- Laura Mahler, Psychologin M.A.
- Julia Koch-Polifke, Sozialarbeiterin B.A., Examierte Krankenpflegerin
- Jan Koennecke, Psychologe B.A.
- Alina Müller, Erziehungswissenschaftlerin
- Anika Petersen, Sozialarbeiterin B.A.
- Katrin Steinbock, Sozialarbeiterin B.A.
- Nassim Azimpoor, Kosmetikerin
- Alexandra Wegerich, Kosmetikerin



MUSIKPROJEKTE – MUSIK-CAFÉ



Zielgruppe:

„Nichtgruppenfähige“ Menschen mit psychischer Erkrankung, ohne Vorkenntnisse ganz einfach Musik machen, maximale Teilnehmerzahl: 8, Alter 50+

Ziel: Musiktherapeutisches Gruppenangebot zur Stressbewältigung, zur Verbesserung der Kommunikation und der Alltagskompetenz. Im Vordergrund steht die Anleitung zur emotional-sozialen Selbstwahrnehmung und zur Umweltwahrnehmung mit den Mitteln der nonverbalen Kommunikation.

Inhalt: Bewusst das Recht wahrnehmen und genießen, Druck und kreisende Gedanken für den Zeitraum der Gruppe abzustreifen und draußen zu lassen.

Gemeinsam Klänge erlauschen und selbst erzeugen. Sich in Abstimmung mit den Gruppenteilnehmer*innen von der eigenen Komposition mitnehmen lassen.

Techniken aus der Musiktherapie und dem Autogenen Training, darunter die Klangmeditation sowie das Verklänglichen von Befindlichkeiten, Gefühlen und Konflikten sowie offene Improvisation finden Anwendung.

Leitung: Georg Roloff

Ort: Musiktherapieraum, Gender Inspiration.

Budget: Orff-Instrumentarium, Klavier, Klangschalen, Glocken, Gong, Saiteninstrumente, perkussive Instrumente, Klangröhren und -stäbe, Glocken, Zither, Rasseln, Gong u.v.m.

MUSIKPROJEKTE – SINGEN UND KARAOKE



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, Angehörige, Nachbarn, Neugierige, maximale Teilnehmerzahl: 30, altersgemischt

Ziel: Begegnung ohne Stress und „Vorstellungsnöte“, generationsübergreifend, interkulturell, gesund/krank, alt/jung, Immi/Kölsch, Klient*innen erhalten Gelegenheit, zur Ex-In-Gruppen-assistenz trainiert zu werden.

Inhalt: Volkslieder, Frühling, Sommer Herbst und Winter, Seefahrt, kölscher Karneval und muslimisches Zuckerfest, Schlager, Popballaden und Chansons. Beim gemeinsamen Singen die eigene Stimme entdecken, aus sich herausgehen, Sorgen und Beschwerden des Alltags hinter sich lassen und in der Gemeinschaft eine Heimat finden. Singkreis mit musikalischer Leitung und Begleitung, z.B. Klavier, Akkordeon, Gitarre.

Texte über Beamer oder vorbereitete Liederhefte, Vorschläge der Teilnehmer sind willkommen.

Leitung: Georg Roloff

Ort: Musikschule Süd, Bürgerhaus Stollwerk, Luther Kirche

Budget: Miete für Raum, Flügel, Beamer, Laptop und Beschallung.

MUSIKPROJEKTE – KLANGPROMENADE



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, maximale Teilnehmerzahl: 12, altersgemischt.

Ziel: In Klang-Exkursionen, im Klang-Parkour, je nach Bedürfnis und Altersgruppe, lassen die Teilnehmer*innen die Universalität von Schwingungen und Klang im urbanen Umfeld erkennen, was ihnen hilft, ihr Alltagsdasein neu zu erfahren und zu bewerten. Die Ergebnisse und Rückmeldungen, z. B. durch besonders „hochgetaktete“ oder auch depressive Klient*innen, sind sehr ermutigend.

Inhalt: Der Gang durch das eigene Stadtviertel, die bekannte Umgebung, ist besetzt mit Gedanken und Erinnerungen, die fest mit dem Alltagserleben verbunden sind. Die Erfahrung, im Gruppensetting in der wohlbekanntesten Umgebung unterwegs zu sein, hier und da zu verweilen, um mit Filzschlägeln auf Geländern, Papierkörben und Verkehrsschildern zu trommeln, sich zum Rhythmus der Klänge zu bewegen und spontan los zu singen, macht Spaß und ermöglicht völlig neue unbelastete Eindrücke mit nachhaltiger Wirkung für die Teilnehmer*innen. Mit Elementen der Achtsamkeit lernen die Teilnehmer*innen zusätzlich, ihre Sinne zu schärfen. Die Erfahrung, einmal ohne quälende Gedanken hier vorbeigekommen zu sein, bleibt in ihrer Wahrnehmung an den betreffenden Stationen haften. Getreu der Erkenntnis, dass positive und negative Stimmungen nicht zur gleichen Zeit existieren können.

Leitung: Georg Roloff

Ort: Outdoor, Spielplätze, Rheinauhafen, nahes Stadtumfeld

Budget: Filz-, Gummi, Holz, Fellschlägel. Jeweils anschließender Cafébesuch

MUSIKPROJEKTE – LOS BEWOS



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung sowie Neugierige mit Instrumentalerfahrung und Spiel-oder Gesangfreude, maximale Teilnehmerzahl: 8, altersgemischt.

Ziel: Wiederentdecken und Wiederaufnehmen der schlummernden Ressource Musik, Ausgleichserfahrung bei Suchtdruck oder psychischen Spannungen, Kommunikation und Ausdruck ohne Mitteilungszwang, Erfahrung gesellschaftlicher Teil-GABE durch Konzerte

Inhalt: Die Teilnehmer*innen suchen gemeinsam Stücke der Genres Pop, Blues, Chanson oder Folk aus, die sie mit Hilfe des Anleiters instrumental arrangieren und gemeinsam proben. Auch Eigenkompositionen fließen mit ein. In bestimmten Abständen kommt es zu Aufführungen, z.B. bei den saisonalen Festen von Gender-BeWo (Weihnachtsfeier, Osterbrunch, Sommerfest), die an öffentlichen Orten stattfinden. Zuschauer sind somit zum einen die vertrauten Menschen aus Gender-Bewo aber auch fremde Zuhörer, weil die Konzerte zum Beispiel in Restaurants oder an öffentlichen Plätzen wie im Volksgarten oder beim Minigolfplatz in der Groov stattfinden. Dadurch erhält die Band im zugleich geschützten Kontext positive Feedbacks. Längerfristig sind Außenkonzerte in Verschränkung mit dem Projekt „Kulturbüdchen“ geplant, auch bei anderen Kooperationspartnern wie Vrings-Treff e.V. oder Büdchen Casablanca, ein freiwirtschaftlicher Kulturkiosk.

Leitung: Georg Roloff

Ort: eigener Proberaum, Restaurants, Parks, Kulturkiosk, Vrings

Budget: Klavier, Gitarre, Akkordeon, Percussionsinstrumente, Cachon, Verstärkungsanlage mit Mikrofonen

KUNSTPROJEKTE – ART-CAFÉ



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, die gerne kreativ sind, maximale Teilnehmerzahl: 8, altersgemischt.

Ziel: Entspannung, Identitätsbildung, nonverbale Kommunikation mittels Form und Farbe.

Inhalt:

Offene Gruppe für freies Malen und Zeichnen unter Verwendung verschiedenster Techniken und Materialien. Die Wahl der Themen ist so frei, wie die des Genres oder Mediums. Daneben gibt es vielfältige Anregungen sowie auf Wunsch Unterstützung bis hin zur Anleitung beim Zeichnen sowie Stilkunde.

Genres: Porträt, Tier- und Landschaftsmalerei oder Stillleben, in Aquarelltechnik, Airbrush, Blei- oder Buntstift, Wasserfarben, Acryl, Wachsmal-, Pastellkreiden oder Collage.

Das Arbeiten in der Gruppe bietet Austausch und geschützten Raum zugleich. Gemeinsame Exkursionen in den Wald, in den Park, an den Rhein oder zu ausgewählten Plätzen im Stadtgebiet, bieten die Möglichkeit des Zeichnens nach der Natur.

Die Teilnehmer*innen nehmen die Erfahrung eines harmonischen Miteinanders mit in ihren Alltag sowie im Hinblick auf das Ergebnis, über sich hinausgewachsen zu sein.

Leitung: Georg Roloff

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V. sowie auch im Freien

Budget: Kreativmaterial, Kommunikationskekse, Getränke

KUNSTPROJEKTE – ART- CLUB



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung,
maximale Teilnehmerzahl: 8, Alter: U30.

Ziel: Identitätsstärkung durch kreatives Gestalten und Experimentieren unter fachlicher Anleitung.

Inhalt: Offenes Kreativprojekt bei dem der Phantasie keine Grenzen gesetzt werden. Alle denkbaren künstlerischen Techniken und Ausdrucksformen, Malen und Zeichnen, Collage, Modellieren, Skulptur, Steinbearbeitung, Linolschnitt und Radierung, Graffiti und Body Art.

Die Gruppe richtet sich an jüngere Teilnehmer U30. Der experimentelle und kreative Prozess steht hier im Vordergrund. Das Verarbeiten von verschiedensten Materialien, wie beispielsweise zunächst gemeinsam gesammelten Rheinkieseln und Strandgut zu Figuren und Skulpturen, bringt den Teilnehmer*innen neben einer Menge Spaß, die Erfahrung eines künstlerischen Flows. Die Fähigkeit sich einer Sache vollständig hingeben und dabei entspannen zu können, etwas das ihnen im Alltag häufig schwerfällt, bringt eine nachhaltig positive Erfahrung mit sich.

Das Ergebnis wird im Rahmen einer Ausstellung präsentiert. Anschließend können es die Teilnehmer*innen mit nach Hause nehmen, besetzt mit dem Gefühl etwas Eigenes schaffen zu können und etwas wert zu sein.

Leitung: Georg Roloff, Shirley Perry, Alina Müller

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V. sowie im Freien

Budget: Kreativmaterial, Kommunikationskekse, Getränke

KUNSTPROJEKTE – FOTOPROJEKT



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung und Neugierige, die Freude an Fotografie haben, mit und ohne Vorkenntnissen, maximale Teilnehmerzahl: 10, altersgemischt

Ziel: Sensibilisierung und Aufmerksam-Werden für eigenes Umfeld und eigene Erkrankung, Ausdruck eigener Emotionalität, Eröffnung diverser Perspektiven und Blickwinkel, Förderung von Kommunikation und Motivation zur Interessensfindung (auch in Zukunft), Fotobuch, in zweiter Phase Ausstellungen (LVR, Vringstreff, Lutherkirche, in dritter Phase Einbindung in den Youtube Channel

Inhalt: Im Rahmen des Projekts „Ein Foto erzählt Geschichten“ können Teilnehmer*innen einen Zugang zu ihrer psychischen Erkrankung erhalten. Die individuellen Fotos zeigen die vielreichen Facetten psychischer Erkrankungen und die damit verbundenen individuellen Gefühle. Mit Hilfe der Fotografie sollen die Teilnehmer*innen ein erstes Gespür für den Ausdruck der eigenen Emotionalität gewinnen und sich so ihrer psychischen Erkrankung annähern.

Das Spannende an „Ein Foto erzählt Geschichten“: Je verschiedener die Menschen und Erkrankungen, desto größer die dargestellte Vielfalt. Die individuelle Bearbeitung verschiedenster Themen wie z.B. Sicherheit, die eigene Umgebung oder Heimatgefühle ermöglicht den Teilnehmern miteinander in Kontakt zu treten und sich über allgemeine und persönliche Werte und Einstellungen sowie individuelle Emotionen auszutauschen.

Leitung: Georg Roloff, Alina Müller

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V., Outdoor im Stadtgebiet

Budget: 2 Laptops, 2 digitale Bilderrahmen/Bildschirme, Druckkosten

KOCHGRUPPEN – OLDIES



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung und Neugierige, die internationale Hausmannskost lieben maximale Teilnehmerzahl: 10, Alter: Ü50.

Ziel: Gemeinsames Einkaufen, Zubereiten und Essen Gesellschaft netter Menschen.

Inhalt: Offene Gruppe, die von einer gewissen Kontinuität durch ihren Mitgliederstamm lebt. Die Teilnehmer*innen stehen im Allgemeinen auch über die gemeinsamen Kochtermine hinaus miteinander in Kontakt, wobei nicht nur Kochrezepte ausgetauscht werden. Klient*innen finden im gemeinsamen Austausch ihr Substitut für ein Zuhause, das vielfach fehlt. Gäste, immer willkommen, schätzen die familiäre Atmosphäre.

Der Speisezettel wird gemeinsam bestimmt, ernährungsphysiologische Aspekte werden dabei berücksichtigt sowie Zutaten aus der Region der Vorzug gegeben. Danach wird der Einkauf in der Umgebung getätigt und anschließend zusammen geschnibbelt, gekocht und gebrutzelt. Das Zusammenkommen von unterschiedlichen Erfahrungen im Kochen sowie lokalen Rezepten sorgt dabei für reichlich Gesprächsstoff. Daneben kommt der Klatsch des Tages genauso zu seinem Recht, wie auch praktische Lebenshilfe durch Austausch, z.B. in Gesundheitsfragen. Auch beim abschließenden gemeinsamen Essen gibt es viel zu Erzählen und zu Lachen, was das besondere Wir-Gefühl stärkt, das diese Gruppe ausmacht.

Leitung: Georg Roloff, Jan Koennecke

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V.

Budget: Frische Lebensmittel, Zutaten sowie Getränke

KOCHGRUPPEN – YOUNGSTERS



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung und Neugierige, die gerne neue Kochideen ausprobieren, Kochen lernen wollen und auch exotische Küche lieben, maximale Teilnehmerzahl: 8, Alter ab 16.

Ziel: Stärkung der Interaktionsfähigkeit innerhalb der Gruppe, Förderung der Kommunikationsfähigkeit, Erlebnis von Gemeinschaftsgefühl, Vermittlung von gesundheitsbewusster Ernährung, Stärkung von Handlungskompetenz, Ausbau von Alltagskompetenzen

Inhalt: In der Kochgruppe werden zu Beginn jeder Einheit interessante, ausgewogene und budgetentsprechende Rezepte recherchiert. Im Anschluss werden die Aufgaben zur Durchführung verteilt und Kleingruppen gebildet, die für z.B. den Einkauf, oder die Zubereitung der Nahrungsmittel zuständig ist. In gemütlicher Atmosphäre wird dann gemeinsam geklönt und gearbeitet. Nach vollbrachter Arbeit genießen wir beim Essen das Produkt unserer gemeinsamen Arbeit.

Es geht um die gemeinsame Umsetzung aller Handlungsschritte, d.h. Recherche von ausgewogenen und interessanten Rezepten entsprechend des Budgets der Klienten, gemeinsame Planung des Ablaufes und der Aufgabenverteilung, wie z.B. einkaufen und Vorbereitung, aber auch um den Genuss und das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit

Leitung: Shirley Perry, Julia Koch

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V.

Budget: 30.- Euro pro Ma(h)

KOCHGRUPPEN – INTERNATIONAL



Zielgruppe:

Frauengruppe: Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung und Neugierde, die orientalische, südamerikanische oder afrikanische Küche lieben oder kennenlernen wollen.
maximale Teilnehmerzahl: 10, Alter ab 16.

Ziel: Interkulturelle Begegnung, Sensibilität und Integration fördern, Kommunikationsmöglichkeit bieten, Kontakt und Gemeinsamkeit fördern, Angst abbauen, sich in einer fremden Sprache und Kultur zu bewegen, Berührungsängste abbauen, Identitätsbildung. Die Gruppe ist gezielt für Frauen konzipiert, die aufgrund ihres kulturellen Hintergrundes und ihrer Lebenslage höhere Integrationshürden haben als Männer.

Inhalt: Im Mittelpunkt stehen Begegnung und gemeinsames Tun, gegenseitige Inspiration, sich im geschützten Rahmen auf Neues einlassen. Das gemeinsame Planen von Gerichten aus den jeweiligen Heimatländern, das Einkaufen der Lebensmittel und das Zubereiten der Mahlzeit stellt Gemeinsamkeit her. Bei den Mahlzeiten werden durch die besonderen Zutaten, Gewürze und Düfte oft Erinnerungen geweckt und Erzählungen aus der eigenen Biographie angeregt. Sprach- und Mitteilungsbarrieren werden gesenkt, Alltagskompetenzen gestärkt, Selbstbewusstsein gefördert, sich auch in einer fremden Sprache verständigen zu können.

Leitung: Shirley Perry

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V.

Budget: 30-50 Euro pro Ma(h)

SPORT UND GESUNDHEIT - KLETTERN



Zielgruppe: Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, maximale Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmer.
Mehrere Terminangebote pro Woche, Alter ab 16.

Kurzzeit-Ziele: Grundlegende physische Förderbereiche sind neben Kraftsteigerung und Ausdauer auch eine Verbesserung der Bewegungskoordination und –kreativität. Im Bereich der psychosozialen Kompetenzen werden Konzentration und die Selbstwahrnehmung bzw. das Körperschema gefördert.

Langzeit-Ziele : Trainiert werden vor allem mentale Kompetenzen wie die Frustrationstoleranz und der Umgang mit eigenen mentalen/physischen Grenzen oder bestehenden Ängsten. Zusätzlich verbessert sich die Problemlösefähigkeit und das Selbstwirksamkeitsgefühl. Durch das Klettern in Dyaden wird gegenseitiges Vertrauen und auch Verantwortung erfahren.

Inhalt: Die Teilnehmer*innen werden an das Top Rope-Klettern herangeführt. Die Klienten werden zu einem Auf- und Abwärmtraining angeleitet um Verletzungen zu vermeiden. Neben grundlegenden Bewegungstechniken des Kletterns erhalten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich dank der Seilsicherung in verschiedenen Bewegungsabläufen auszuprobieren und die notwendige Bewegung selbst zu entdecken. Längerfristig werden Teilnehmer*innen schrittweise in die Techniken der Partnersicherung eingeführt, um dann in der Dyade zusammen Kletterrouten zu entschlüsseln und zu bewältigen. Bei einer gemeinsamen Abschlussrunde werden die gemachten Erfahrungen untereinander ausgetauscht.

Leitung: Fabian Kolf

Ort: Kletterhalle Ehrenfeld

Budget: Eintritt pro Klient (5,50€), Leihgebühr Kletterschuhe (3,90€), anschließende gemeinsame Nachbesprechung mit Kaffeetrinken im Klettercafé

SPORT UND GESUNDHEIT – RECYCLINGRUCKSACK



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, die Freude am Nähen und Gestalten haben, mit und ohne Vorkenntnissen, Teilnehmerzahl: 8, altersgemischt.

Ziel:

Ressourcenaktivierung , Vertrauen in eigene Fähigkeiten wieder aufleben lassen, Unterstützung bei einem selbststrukturierten Arbeiten, sowie zielorientiertes Arbeiten, in Kommunikation und Austausch kommen über gemeinsames Tun mit jeweiligem eigenen Ergebnis, Erfahrene helfen Unerfahrenen bei der Herstellung ihres individuellen Recycling-Rucksacks, gemeinsame Abschlusswanderung

Inhalt:

Die Teilnehmer*innen werden in die Grundfertigkeiten des Nähens eingeführt. Dabei werden ihnen stufenweise die einzelnen Schritte des Nähens näher gebracht, von der Vorbereitung (Zuschneiden, Vorgehen)bis hin zur Ausführung. Sie werden dazu bekräftigt selbstständig zu überlegen und sich gegenseitig anzuregen, wie sie ihren Rucksack gestalten wollen. Das Material des Rucksacks soll aus Altkleidern und alten Stoffen gestaltet werden, die gemeinsam zusammen- und ausgesucht werden. Die Teilnehmer*innen sollen darin bestärkt werden, innerhalb der Gruppe im gegenseitigen Austausch zu arbeiten. Zudem können die Teilnehmer*innen auf ihre neuerlernten Fähigkeiten aufbauen.

Leitung: Anika Petersen, Shirley Perry

Ort: Räume Gender-Bewo, in Verhandlung Raumnutzung
Berufskolleg Humboldtstraße Zweig Textiltechnik

Budget: Nähmaschinen, Nähadeln, Garn, Kordel, Accessoires

SPORT UND GESUNDHEIT – BODY AND SOUL



Zielgruppe I:

Frauengruppe - Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, maximale Teilnehmerzahl: 15, Alter ab 16.

Ziel: Verbesserung der Körperwahrnehmung, Vermittlung von Freude an Bewegung und Entspannung, Verbesserung des Körpergefühls, Förderung von körperlichen Fähigkeiten, wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Erlernen von Entspannungstechniken

Inhalt: Studien belegen die positive Wirkung von sportlicher Betätigung auf die psychische Verfassung. Depressionen und Ängste werden gemildert, negative Gedankenspiralen können durchbrochen werden. Das positive Erleben des eigenen Körpers führt zu einem verbesserten Selbstbild. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. In der vertrauten Atmosphäre einer reinen Frauengruppe bietet sich hierzu die Möglichkeit. Jede Einheit beinhaltet musikbegleitete Sequenzen aus Ausdauer und Kraftübungen, Partner- und Gruppenübungen und einer anschließenden geführten Entspannungseinheit. Die Teilnehmerinnen erfahren im Kurs Spaß und Freude an der Bewegung, sportliches Interesse kann darüber reaktiviert oder neu entdeckt werden. Darüber hinaus erlernen sie Entspannungstechniken, die sich auch zur Selbstanwendung eignen.

Leitung: Shirley Perry, Julia Koch

Ort: Lutherkirche, Köln

Budget: Matten, CD-Player, Raummiete

SPORT UND GESUNDHEIT – BODY AND SOUL



Zielgruppe II:

Transident*innen – mit psychischen Teilhabebarrieren, mit und ohne Fluchterfahrung, maximale Teilnehmerzahl: 15, Alter ab 16

Ziel: Verbesserung der Körperwahrnehmung, Vermittlung von Freude an Bewegung und Entspannung, Verbesserung des Körpergefühls, Förderung von körperlichen Fähigkeiten, wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Erlernen von Entspannungstechniken

Inhalt: Studien belegen die positive Wirkung von sportlicher Betätigung auf die psychische Verfassung. Depressionen und Ängste werden gemildert, negative Gedankenspiralen können durchbrochen werden. Das positive Erleben des eigenen Körpers führt zu einem verbesserten Selbstbild. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. In der vertrauten Atmosphäre einer reinen Frauengruppe bietet sich hierzu die Möglichkeit. Jede Einheit beinhaltet musikbegleitete Sequenzen aus Ausdauer und Kraftübungen, Partner- und Gruppenübungen und einer anschließenden geführten Entspannungseinheit. Die Teilnehmerinnen erfahren im Kurs Spaß und Freude an der Bewegung, sportliches Interesse kann darüber reaktiviert oder neu entdeckt werden. Darüber hinaus erlernen sie Entspannungstechniken, die sich auch zur Selbstanwendung eignen.

Leitung: Shirley Perry, Julia Koch

Ort: Bürgerhaus Stollwerk

Budget: Matten, CD-Player, Raummiete

SPORT UND GESUNDHEIT - ACHTSAMKEIT



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung sowie Flüchtlinge mit PTBS, maximale Teilnehmerzahl: 10, Alter ab 16.

Ziel: Entwicklung / Stärkung einer positiven Psychodynamik durch Schulung und Steigerung der Achtsamkeit und so der kognitiven Funktionalität; erhöhter Gleichmut und Akzeptanz, erhöhte Stresskompetenz, bessere Selbstwahrnehmung (körperlich und mental), innovative/neue Gedankengänge, erhöhte EQ.

Inhalt:

- 1) Einführende, erforschende Gruppen-Gespräche über das Thema Achtsamkeit (Was ist Achtsamkeit? Warum achtsam sein? Wie achtsam sein?...).
- 2) Erlernen von Zentrierungstechniken durch kurze, formale Atem-Meditationen (<= 10 Minuten), für Zuhause steht den Teilnehmer*innen eine Audio-Anleitung für das weitere eigenständige Üben zur Verfügung.
- 3) Transfer von formaler zu angewandter Achtsamkeit. Fokus der Gruppe liegt auf angewandte Achtsamkeitsübungen im Alltag (z.B.: achtsames Tee-trinken & Essen, achtsames Miteinander, achtsames Malen, achtsame Entdeckungsspaziergänge / achtsame Entdeckungsübungen).

Leitung: Jan Koennecke, Laura Mahler, Alina Müller

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V., Outdoor im Wald

Budget: Personalkosten, Handgeld für Fahrkarten und Getränke

SPORT UND GESUNDHEIT – TRANS*



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung mit Trans* Hintergrund, maximale Teilnehmendenzahl: 10, Alter ab 18.

Ziel: Stärkung der Identität im individuellen Geschlechtsangleichungsprozess, Zugehörigkeit und Solidarität erfahren, Stärkung der Akzeptanz und Abbau von Selbststigmatisierung, Stärkung des Selbstbewusstseins durch erzählen der eigenen Coming-Out-Erfahrung im geschützten Rahmen, Perspektiverweiterung durch gemeinsame Reflexion eigener Rollenbilder

Inhalt: Viele Menschen mit Trans* Hintergrund machen die Erfahrung, nicht der Mehrheitsgesellschaft zu entsprechen und empfinden sich daher oftmals als „andersartig“. Insbesondere in Kombination mit verschiedenen psychischen Krankheiten und Teilhabebarrrieren kommt es oftmals zu einer Selbst-stigmatisierung durch Abwertungen von außen. Die öffentliche Wahrnehmung von Trans* Menschen ist oftmals von Stereotypen und Geschlechterklischees geprägt, wodurch die Findung des individuellen Weges der Geschlechtsangleichung meist erschwert und von Unsicherheiten geprägt ist. In einem professionell begleiteten Schutzraum soll den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben werden, sich auszutauschen, sich im sicheren Rahmen selber auszuprobieren und Bestärkung in der Findung ihrer individuellen Identität und Rolle zu erhalten. Die Themen der Treffen sollen die Teilnehmenden im Sinne der Partizipation und Teilhabe selber bestimmen können. Dabei ist methodische Vielfalt möglich: Je nach Themenbestimmung kann dies in Form von Gesprächskreisen oder in künstlerischer Annäherung mit Hilfe von kreativen Medien gestaltet werden. Die Gruppenleitung achtet vor allem auf das Wohlbefinden aller Teilnehmenden, angemessene Gesprächsatmosphäre und Grenzwahrung, und unterstützt insbesondere Klient*innen mit Teilhabebarrrieren in Form von Ängsten bei der Teilnahme an der Gruppe. Ergänzend oder weiterführend kann die Gruppe Gender-Cosmetics besucht werden.

Leitung: Katrin Steinbock,

Ort: Gruppenraum Gender Inspiration e.V.

Budget: Getränke, Kreativmaterial, Moderationsmaterial

KULTURPROJEKTE – GENDER-COSMETICS



Zielgruppe:

Transident*innen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, Einzelsettings und Kleingruppensettings (2-4), altersgemischt, mehrere Termine pro Woche.

Ziel: Begleitung im Coming Out und körperlichen Angleichungsprozess, Identitätsstärkung, Förderung des Körperschemas, Sicherheit im herbeigewünschten Körper, Selbstsicherheit im Umfeld

Inhalt: Die Teilnehmer*innen erhalten professionelle Beratung rund um die Themen Outfit, Farben, Typ- und Stilberatung, Hairstyling und Kosmetik. Im geschützten Raum können sie sich mit Frisuren, Kleidung, Make-up oder Nageldesign ausprobieren. Zunächst in Einzelsitzungen und dann in Kleingruppen gewinnen sie im gegenseitigen Austausch Sicherheit im „neuen Körper“ und in ihrer geouteten Identität. Gerade in der sensiblen frischen Übergangsphase sind kosmetische Tipps oft hilfreich, wenn z.B. der Bartwuchs noch nicht ganz aufgehört hat und das Gesicht dennoch feminin glatt aussehen soll oder wenn Unsicherheit besteht, in welcher Garderobe man* sich (jetzt schon) zeigen will. Die Erfahrung, mit diesen Fragen und Problemen nicht allein zu sein und das vorherige Ausprobieren im diskriminierungsfreien, geschützten Raum bestärkt die Teilnehmer*innen in der Identitätsbildung.

Leitung: Nassim Azimpoor, Alexandra Wegerich (Kosmetik)
Katrin Steinbock (psychosoziale Aufarbeitung in Trans*-Gruppe)

Ort: zusätzlich angemieteter Kosmetik-Raum, Räume Gender Inspiration e.V., auch Stadtbummel.

Budget: Einrichtung Kosmetikstudio, Kosmetikartikel

KULTURPROJEKTE – LESUNGEN



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, die schreiben und ihr schriftstellerisches Schaffen einer ausgewählten Öffentlichkeit vorstellen möchten, altersgemischt, Einzelveranstaltungen.

Ziel: Ein Outlet für literarische Talente in Form von Lesungs-Veranstaltungen und Schreibwerkstatt.

Inhalt: Der Wunsch, sich einmal als Autor*in schriftstellerisch oder dichterisch auszuprobieren, eigene Romane oder Poesie zu schreiben, ist in vielen von uns lebendig. Insbesondere, wenn das bisherige Leben nicht in geraden Bahnen verlaufen sondern im Gegenteil von Schwierigkeiten und Herausforderungen geprägt ist.

Das Literatur-Café bietet Klient*innen ein Forum, ihr schriftstellerisches Talent in Form von Lesungen mit anschließender Diskussionsrunde bei Kaffee und Kuchen, einer ausgewählten Öffentlichkeit zu präsentieren. Die Möglichkeit einer Video- oder Audioaufzeichnung besteht, sodass eine anschließenden mediale Verwertung der Lesung, z.B. im Internet, gegeben ist.

Die Teilnehmenden fühlen sich, vor allem durch den anschließenden persönlichen Austausch mit den Autor*innen, motiviert, ebenfalls ihre Erlebnisse und Phantasien zu Papier zu bringen, auch wenn es nicht immer gleich zum Roman reicht. Regelmäßige Schreibwerkstatttreffen bieten Coaching für Interessierte.

Leitung: Georg Roloff, Katrin Steinbock

Ort: Musikraum von Gender-Inspiration e.V., Vringstreff, Bürgerhaus Stollwerk, Musikschule Süd

Budget: Beschallung, Licht, Videoausrüstung, Catering.

KULTURPROJEKTE – YOUTUBE CHANNEL



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabe-Barrieren oder Fluchterfahrung, die sich im multimedialen Arbeiten üben wollen, altersgemischt, Einzelveranstaltungen.

Ziel: Ein Magazin, das die gesamte Bandbreite des Angebots von Gender-BeWo Köln sowie der Aktivitäten des Vereins Gender Inspiration e.V. dokumentiert.

Inhalt: Video-Magazin mit Beiträgen über Alltag und Facetten der Eingliederungshilfe und die Menschen, die sie betrifft, Betreute und Betreuer; selbstverständlich unter strenger Wahrung von Persönlichkeitsrechten und Datenschutzbestimmungen. Ein Kaleidoskop von Einblicken in die Arbeit von Gender-BeWo, gut recherchiert, locker moderiert und präsentiert von talentierten Klient*innen, gespickt mit Beiträgen und Clips aus den verschiedensten Gruppenaktivitäten, musikalischer, künstlerischer, literarischer, kulinarischer oder sportlicher Art.

Die Gruppe bildet ein Team aus Redaktion, Sprecher*innen, Kamera-, Ton-, Schnitt, und Online-Dienst. Nach dem erfolgreichen Start eines 20-Minuten-Trailers ist zunächst eine vierteljährliche und schließlich monatliche Aktualisierung des Magazins geplant.

Leitung: Georg Roloff

Ort: Räume Gender-Inspiration e.V., Tonstudio „Das lachende Ohr“

Budget: Video-/Foto-/Ton-Ausrüstung, Green-Screen, PCs mit Schnittprogramm, Video- und HiFi-Monitore, Mischkonsole.

KULTURPROJEKTE – KULTURBÜDCHEN



Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Teilhabebarrrieren oder Fluchterfahrung, zu denen weder die Arbeitsbedingungen des ersten noch des Arbeitsmarktes passen.

Ziel: Teilhabe-Projekt Arbeit in Minijobs und Teilzeitjobs, je nach Voraussetzungen der Arbeitnehmer*innen mit professionellem Leitungsteam

Inhalt: Das Kultur-Büdchen wird neben dem Verkauf von gängigen Kiosk-Waren angereichert mit Lesungen, Konzerten, Vorträgen und gastronomisch mit speziellen wechselnden Arancini- Imbissangeboten. Eine Kooperation mit dem bereits bestehenden Büdchen Casablanca in Köln Sülz ist geplant, um das Angebot lebendiger zu gestalten.

Öffnungszeit 7.00 - 22.30 Uhr 15,5 Std/Tag = 108,5 Std/Woche (7 Tage)

a - Projektgeschäftsführung 2 Std/Woche

b - Projektleitung betrieblich 40 Std/Woche (mit im Verkauf, Einkauf, Kasse)

c - Projektleitung pädagogisch 20 Std/Woche

d - Arbeitskräfte Verkauf in Teilzeit 68,5 Stunden/Woche

Reinigungskräfte 10,5 Std/Woche

Ein eigener Businessplan ist grob erstellt.

Leitung: Georg Roloff, Susanne Krings

Ort: Angemieteter Kiosk, Kooperation „Büdchen Casablanca“

Budget: siehe Businessplan

Mitgliedschaften und Kooperationen (A)



Verbände:

- Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.
- Arbeitsgemeinschaft Psychiatrie Rheinland e.V.
- PSAG Erwachsenenpsychiatrie
- PSAG Sucht
- Deutsche Gesellschaft für Suchttherapie und Suchtforschung e.V.

Sozialraumorientiert:

- Kletterhalle Ehrenfeld
- Lutherkirche Südstadt
- Bürgerhaus Stollwerk
- Musikschule Süd e.V.
- Vringstreff e.V.

In der Fachwelt:

Hier können wir leider keine Auflistung machen, es sind zu viele, mit denen wir stadtweit und überregional gut zusammen arbeiten !

