



**Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by  
the European Union**

## **Umfassendes Integrationslernprogramm „Leap Forward: Women's Career Transformation“ für Erwachsene Frauen – Zwangsmigrantinnen**

Lektion 7:

# Mutter, Kinder, Krieg

**WINGS: Fraueninitiative für neues Wachstum und neue Fähigkeiten – Stärkung der Karrieren von Migrantinnen 01.09.2024 – 31.08.2026**



# HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können

dafür verantwortlich gemacht werden.

## Autoren

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof.

Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Tschechisch-Ukrainische Wissenschaftliche Gesellschaft, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers“ (Projektnummer 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718) realisiert.

## Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA): Es steht Ihnen frei, das Material in jedem Medium und Format zu teilen, zu kopieren und weiterzuverbreiten sowie es für jeden Zweck, auch kommerziell, zu adaptieren, zu remixen, zu transformieren und darauf aufzubauen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

**Namensnennung** – Sie müssen eine angemessene Quellenangabe machen, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Sie können dies auf jede angemessene Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung unterstützt.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen** – Wenn Sie das Material remixen, umgestalten oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihren Beitrag unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

**Keine zusätzlichen Einschränkungen** – Sie müssen keine rechtlichen Bestimmungen anwenden.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Mutter, Kinder, Krieg

**Merkmale von Beschäftigungs-, Unterstützungs- und  
Entwicklungsprogrammen**



## Lernziele

- Identifizieren Sie Beschäftigungsbarrieren, mit denen Mütter während Krieg und Vertreibung konfrontiert sind.
- Lernen Sie bestehende Unterstützungs- und Entwicklungsprogramme kennen.
- Strategien zur Vereinbarkeit von Familie, Bildung und Beruf erkunden.
- Selbstvertrauen für die Suche nach einer Beschäftigung oder Ausbildung aufbauen.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Kontext: Mutterschaft in der Zwangsmigration

### Die Realität der Zwangsmigration für Mütter

**Titel:** *Mutterschaft unter Druck: Neue Realitäten der Vertreibung*

**Wichtige Punkte:**

Plötzliche Trennung von Familienangehörigen, Partnern oder sozialen Netzwerken.

Traumata aufgrund von Krieg, Unsicherheit und wiederholten Umzügen.

Verlust der Stabilität – Wohnraum, Einkommen, Bildung für Kinder.

Mütter werden oft zur alleinigen Versorgerin und emotionalen Stütze ihrer Familien.





## Kontext: Mutterschaft in der Zwangsmigration

### Hindernisse für Beschäftigung und Bildung

**Titel:** *Unterbrochene Wege: Arbeit, Lernen und Kinderbetreuung*

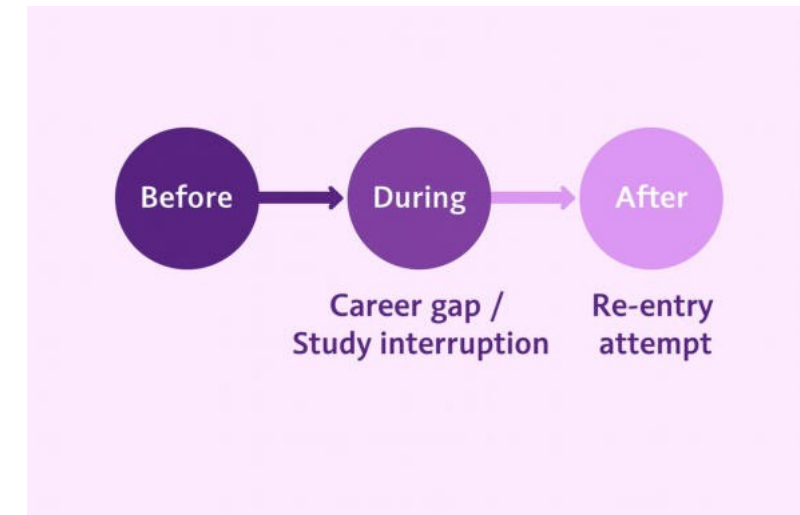
**Kernpunkte:**

Unterbrochene Ausbildung oder berufliche Laufbahn aufgrund von Migration und Betreuungsaufgaben.

Mangel an bezahlbarer Kinderbetreuung und eingeschränkter Zugang zu Kindergärten.

Rechtliche Beschränkungen des Aufnahmelandes in Bezug auf Beschäftigung, Arbeitsgenehmigungen oder die Anerkennung von Qualifikationen.

Viele gezwungene Migrantinnen sind auf informelle oder prekäre Arbeitsplätze angewiesen, um zu überleben.





## Kontext: Mutterschaft in der Zwangsmigration

### Resilienz und Hoffnung

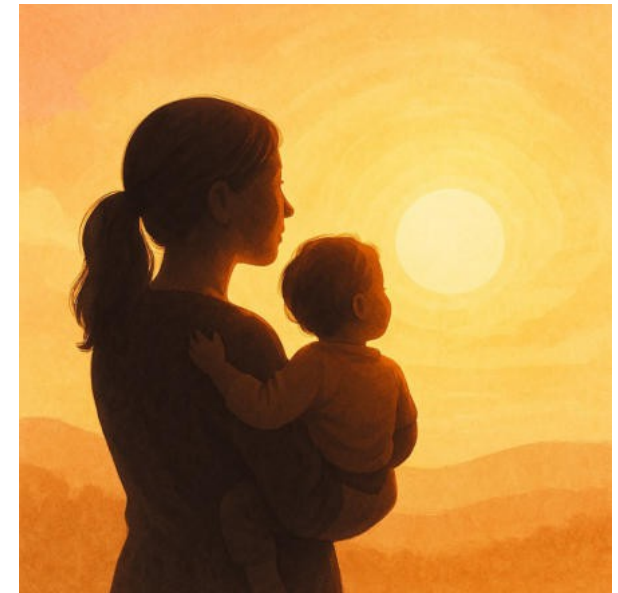
**Titel:** *Mütter als Friedensstifterinnen*

**Kernpunkte:**

- Trotz aller Herausforderungen bleiben Mütter Symbole für Widerstandsfähigkeit und Fürsorge.
- Sie spielen eine entscheidende Rolle beim Wiederaufbau von Gemeinschaften und kulturellen Brücken.
- Empowerment-Programme und Peer-Netzwerke stärken ihr Selbstvertrauen und ihre Unabhängigkeit.

**Zitat:**

„Jede Frau, die ihr Kind vor Angst schützt, wird zu einer Friedensstifterin.“ (*Anonym*)



# Herausforderungen im Bereich Beschäftigung

## Beschäftigungsbarrieren für Migrantinnen

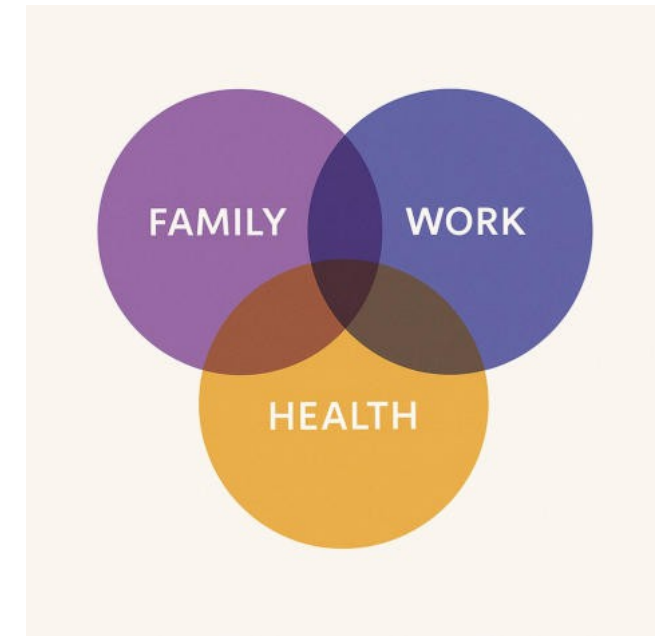
**Titel:** Herausforderungen auf dem Weg zur Beschäftigung

### Hauptpunkte:

- Sprachbarrieren: Begrenzte Sprachkenntnisse im Gastland erschweren Vorstellungsgespräche und die Kommunikation am Arbeitsplatz.
- Lückenhafte Unterlagen: fehlende Diplome, nicht nachgewiesene Berufserfahrung oder nicht anerkannte Abschlüsse.
- Nichtanerkennung von Qualifikationen: Fähigkeiten und Ausbildung werden in den Gastländern oft unterbewertet.
- Eingeschränkte Kinderbetreuungsmöglichkeiten: Nur wenige flexible Arbeitsplätze ermöglichen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

### Anmerkung für den Trainer (für den Bereich „Sprecheranmerkungen“):

Ermutigen Sie die Teilnehmer, mitzuteilen, welche dieser Hindernisse sie am stärksten empfinden und wie sie versucht haben, diese zu überwinden.





## Herausforderungen im Bereich Beschäftigung

### Unsichtbare Hindernisse: Diskriminierung und emotionale Belastung

**Titel:** *Wenn der Geist die schwerste Last trägt*

**Hauptpunkte:**

- Psychische Belastung: ständiger Stress durch Unsicherheit, kulturelle Anpassung und Schuldgefühle wegen der Familienpflege.
- Burnout und Selbstzweifel: Druck, „stark zu sein“, während man sein Leben von Grund auf neu aufbaut.
- Notwendigkeit von Selbstfürsorge und Unterstützung: Emotionales Wohlbefinden ist eine Grundlage für eine erfolgreiche Integration.



# Rechte und Schutzmaßnahmen



## Arbeitsrechte und Familienschutz

**Titel:** *Kennen Sie Ihre Rechte als berufstätige Mutter*

### Wichtigste Punkte:

- Mutterschafts- und Elternurlaub – in einigen EU-Ländern garantiert; Dauer und Bezahlung variieren.
- Recht auf sichere Arbeitsbedingungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- Schutz vor Entlassung aufgrund von Schwangerschaft, Mutterschaftsurlaub oder Pflegeaufgaben.
- Zugang zu Kinderbetreuungsleistungen und -zuschüssen, die von lokalen Behörden angeboten werden.
- Flexiblgeschützte Arbeitsmodelle (Telearbeit, Teilzeit, flexible Arbeitszeiten) – zunehmend gesetzlich geschützt.

### Hinweis für den Trainer:

Ermutigen Sie die Teilnehmer, darüber zu berichten, ob sie diese Informationen in ihrem Gastland erhalten haben und wie zugänglich sie ihnen erschienen.



# Rechte und Schutzmaßnahmen

## EU- und lokale Unterstützungsrahmen

**Titel:** *Wo Sie Hilfe und Informationen erhalten*

### Wichtigste Punkte:

- EURES-Netzwerk – kostenloser EU-weiter Dienst, der Arbeitssuchende mit geprüften Arbeitgebern; umfasst Beratung zu Rechten und Mobilität.
- Nationale Arbeitsämter – bieten Berufsberatung, Registrierung für Sozialleistungen, und Kinderbetreuungszuschüsse.
- Frauen- und Familien-NGOs – bieten Rechtsberatung und Interessenvertretung für Mütter, die am Arbeitsplatz diskriminiert werden.
- Lokale Integrationsprogramme – Mentoring, Workshops und Rechtsberatung Beratung für Migrantenfamilien.

### Checkliste: „Kennen Sie Ihre Rechte“

- Mutterschutz
- Gleicher Lohn und Nichtdiskriminierung
- Zugang zu Kinderbetreuung
- Recht auf Fortbildung und Programme zur Rückkehr ins Berufsleben
- Recht auf sichere Arbeitsbedingungen





## Unterstützungsprogramme in Partnerländern

### Beispiele für die Unterstützung von Müttern in den WINGS-Partnerländern

**Titel:** *Unterschiedliche Wege, ein Ziel: Unterstützung berufstätiger Mütter*

#### Wichtigste Punkte:

- In ganz Europa und den angrenzenden Regionen gibt es zahlreiche Programme, die **vertriebenen Müttern dabei** helfen, ihr Berufsleben wieder aufzubauen und gleichzeitig ihre Kinder zu versorgen.
- Das Ziel ist immer dasselbe: **Integration durch Beschäftigung, Bildung und emotionale Unterstützung.**
- Die Partner von WINGS fördern den Zugang zu **Fortbildungen, Kinderbetreuung und flexiblen Arbeitsmodellen.**

#### Hinweis für den Trainer:

Bitte Sie die Teilnehmer, anzugeben, in welchem Land sie sich befinden, und fragen Sie sie, ob sie von diesen Dienstleistungen gehört oder sie bereits in Anspruch genommen haben.





# Unterstützungsprogramme in Partnerländern

## Bewährte Verfahren aus Partnerländern

**Titel:** *Von lokalen Lösungen lernen*

Land	Beispiel für ein Förderprogramm	Schwerpunkt
Polen	Kinderbetreuungszuschuss des Arbeitsamtes; Sozialgenossenschaften zur Unterstützung alleinerziehender Mütter	Work-Life-Balance, Sozialunternehmen
Deutschland	Integrationsprogramme des Jobcenters mit Kinderbetreuungszuschüssen	Beschäftigungsförderung, Ausbildungsförderung
Tschechien	Gemeindezentren, die Schulungen und Mentoring anbieten	Umschulung, Vertrauensbildung
Türkei und Ukraine	NGO-Kompetenzzentren und Online-Plattformen für Mikrojobs	Digitale Arbeit, Flexibilität im Homeoffice

### Abschließende Botschaft:

„Die Unterstützung sieht in jedem Land anders aus – aber der Geist, Müttern dabei zu helfen, ihre Zukunft neu aufzubauen, ist überall derselbe.“

# Psychologische Unterstützung & Empowerment

## Emotionale Genesung und Resilienz

**Titel:** *Heilung unsichtbarer Wunden*

### Wichtigste Punkte:

- Trauma-Bewältigung – Zwangsmigration hinterlässt oft tiefe emotionale Spuren: Angst, Schuldgefühle und Verlust.
- Emotionale Gesundheit ist die Grundlage für den Wiederaufbau des Lebens und der Karriere.
- Sichere Räume – Gruppentreffen oder Frauenkreise helfen dabei, Emotionen auszudrücken, ohne.
- Selbstfürsorge ist nicht egoistisch: Ruhe, Reflexion und Verbundenheit sind Zeichen von Stärke.

### Hinweis für Trainer:

Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, kleine Selbstfürsorge-Gewohnheiten auszutauschen, die ihnen helfen, Ruhe und Selbstvertrauen zurückzugewinnen.



# Psychologische Unterstützung & Empowerment

## Empowerment durch Verbundenheit

**Titel:** *Von der Isolation zur Stärkung*

### Hauptpunkte:

**Peer-Unterstützung** – Mentoring von Mutter zu Mutter schafft Solidarität und Hoffnung.

**Beratung und Hotlines** – kostenlose psychologische Dienste, die von NGOs oder lokalen Zentren angeboten werden (geben Sie nationale Kontaktbeispiele für jedes Land an).

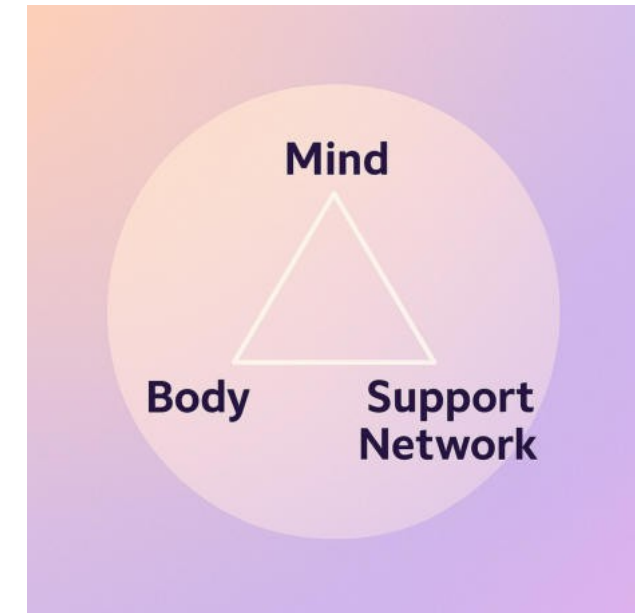
### Grounding-Übung (2 Minuten):

Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden.

Atmen Sie langsam ein (4 Sekunden), halten Sie den Atem an (2 Sekunden) und atmen Sie aus (6 Sekunden). Achten Sie auf drei Dinge, die Sie sehen können, zwei, die Sie berühren können, und eines, das Sie hören können.

Wiederholen Sie dies zweimal.

**Botschaft:** „Du bist nicht allein – Heilung beginnt mit Verbundenheit.“





## Rollenausgleich: Arbeit – Kind – Selbst

### Das Gleichgewicht im Alltag finden

**Titel:** Die dreifache Rolle jeder Mutter: Arbeitnehmerin, Betreuerin, Frau

#### Hauptpunkte:

- **Prioritäten setzen:** Akzeptieren Sie, dass sich das Gleichgewicht jeden Tag ändert – es geht um Fortschritt, nicht um Perfektion.
- **Plane deine Energie, nicht nur deine Zeit:** Wähle zwei wichtige Aufgaben pro Tag aus und freue dich, wenn du sie erledigt hast.
- **Schaffen Sie Mikro-Routinen:** 10-minütige Rituale (Morgentee, kurzer Spaziergang, Vorlesen mit dem Kind vor dem Schlafengehen) stellen die Stabilität wieder her.
- **Nutzen Sie verfügbare Unterstützung:** Familie, Freunde, Nachbarn und lokale Zentren können sich bei der Kinderbetreuung oder Besorgungen helfen.

#### Hinweis für den Trainer:

Bitten Sie die Teilnehmer, ihre eigene „Tagesuhr“ zu zeichnen, die zeigt, wie die Zeit zwischen den verschiedenen Rollen aufgeteilt ist.

#### Balancing Roles: Work – Child – Self





# Rollenausgleich: Arbeit – Kind – Selbst

## Aufbau von Unterstützungssystemen und Selbstfürsorge

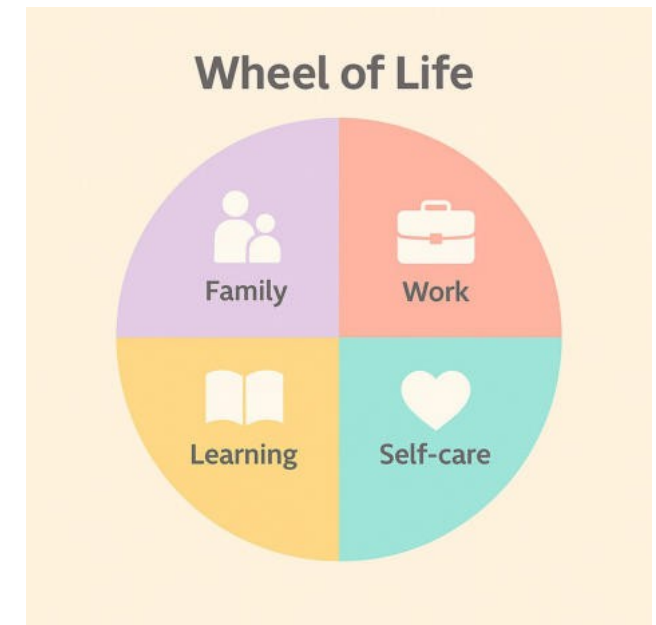
**Titel:** *Es braucht ein ganzes Dorf, um stark zu bleiben*

### Wichtigste Punkte:

- **Bitte Sie frühzeitig um Hilfe:** Gemeindezentren, Elterngruppen oder Mentoren können nützliche Ressourcen vermitteln.
- **Setzen Sie Grenzen bei der Arbeit und zu Hause:** Es ist in Ordnung, Nein zu sagen, um Ihre Energie zu schützen.
- **Seien Sie ein Vorbild für Selbstfürsorge für Kinder:** Wenn eine Mutter sich ausruht, lernen Kinder, dass Ruhe wichtig ist.

**Ausgeglichenheit bedeutet Verbundenheit, nicht Perfektion.**

**Reflexionsfrage:** *Welche kleine Veränderung könnte Ihr Leben diese Woche ausgeglichener machen?*





# Umschulung und flexible Arbeit

## Neues Lernen für neue Chancen

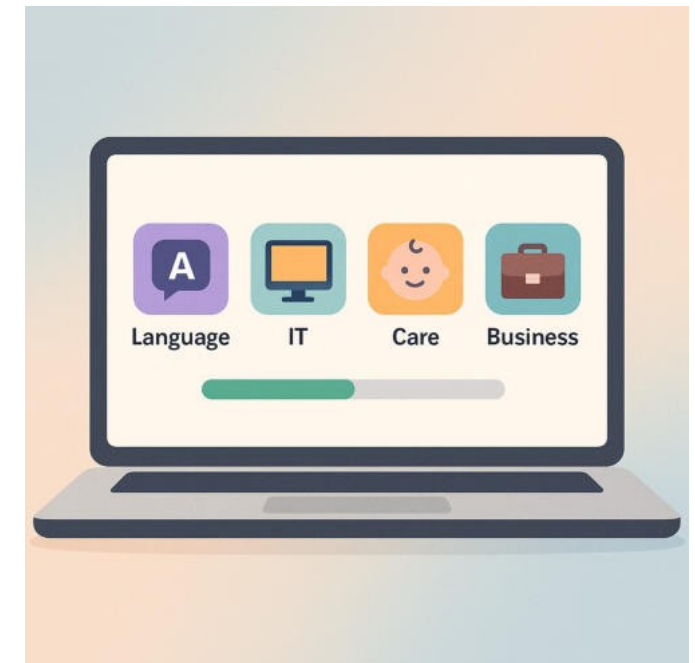
**Titel:** *Umschulung: Lernen, das zu Ihrem Leben passt*

### Hauptpunkte:

- **Online-Kurse und Microlearning** ermöglichen es Müttern, in ihrem eigenen Tempo zu lernen – sogar in kurzen Pausen.
- **Digitale Tools** wie Coursera, EU Academy und YouTube-Tutorials machen Bildung flexibel und kostenlos.
- **Kleine Erfolge stärken das Selbstvertrauen** – ein abgeschlossenes Modul kann die Tür zu einem neuen Job öffnen.
- **Wählen Sie eine Lernmethode, die zu Ihrem Lebensstil passt:** abends, am Wochenende oder mobilfreundliche Lektionen.

### Anmerkung des Trainers:

Bitte Sie die Teilnehmer, eine neue Fähigkeit zu nennen, die sie gerne erlernen möchten, und gemeinsam eine Online-Ressource dafür zu finden.



# Umschulung und flexible Arbeit

## Flexibles Arbeiten und neue Karrierewege

**Titel:** Arbeit, die sich Ihnen anpasst

**Hauptpunkte:**

- **Freiberufliche, remote oder hybride Arbeit** bietet Eltern Flexibilität.
- **Beispiele für zugängliche Tätigkeiten:**
  - ✓ Übersetzen, Online-Nachhilfe, virtuelle Assistenz.
  - ✓ Kinder- oder Altenbetreuung, Nähen, Catering, Verkauf von Kunsthandwerk.
  - ✓ Dateneingabe oder digitales Marketing für kleine Unternehmen.
- **Gründen Sie Ihr eigenes „Kleinstunternehmen“** – verwandeln Sie Ihre Fähigkeiten in kleine Einnahmequellen.

**Motto:** „Kleine Schritte = große Veränderung.“

**Botschaft:** Jede Fähigkeit, selbst ein Hobby, kann eine Brücke zur Unabhängigkeit sein.





## Fallstudien – Erfolgsgeschichten

### Echte Geschichten, echte Veränderung

**Titel:** *Wenn Mut auf Gelegenheit trifft*

**Hauptpunkte (kurzes Storytelling-Format):**

**Anna – Lehrerin → Online-Nachhilfelehrerin**

Sie verlor ihr Klassenzimmer, aber nicht ihre Leidenschaft. Nach einem Online-Lehrgang und einem Mentoring-Programm unterrichtet sie nun Kinder aus drei Ländern per Videoanruf.

**Olena – Krankenschwester → Gesundheitsassistentin**

Da sie ohne lokale Zertifizierung nicht in ihrem Beruf arbeiten konnte, nahm sie an einem Ausbildungsprogramm in einem Gemeindezentrum teil und unterstützt nun Familien als zweisprachige Gesundheitsmediatorin.

**Marta – Buchhalterin → Freiberuflerin**

Sie nutzte ihre Excel-Kenntnisse, um als Freiberuflerin die Buchhaltung für kleine NGOs und Unternehmer zu übernehmen. Sie arbeitet remote und bringt so Familienpflege und Einkommen unter einen Hut.

**Botschaft:**

Jede Geschichte zeigt, dass **Anpassung, Lernen und Beharrlichkeit** neue Türen öffnen – selbst nach einem Verlust.



## Fallstudien – Erfolgsgeschichten

### Reflexion und Diskussion

**Titel:** *Was hat ihnen zum Erfolg verholfen? Was kann Ihnen helfen?*

**Anregungen zur Reflexion für Gruppen- oder Einzelaktivitäten:**

Welche inneren Stärken haben diese Frauen genutzt? (z. B. Belastbarkeit, Neugier, Geduld)

Welche externen Unterstützungen haben geholfen? (z. B. Mentoren, NGOs, Schulungen, Familie) Welche Geschichte kommt Ihrer Erfahrung am nächsten? Warum?

Welchen Schritt könnten Sie diesen Monat unternehmen, um Ihrem Ziel näher zu kommen?

**Hinweis für den Trainer:**

Ermutigen Sie zu offenem Austausch oder Diskussionen in kleinen Gruppen. Betonen Sie, dass Erfolg oft durch **kleine, konsequente Schritte** und nicht durch plötzliche Veränderungen erzielt wird.



# Lokale Ressourcen und Programme

## Hilfe finden, wo Sie leben

**Titel:** Lokale Unterstützung: Sie sind nicht allein

### Wichtigste Punkte:

- In jedem Land gibt es **lokale Organisationen** die Frauen und Familien dabei unterstützen beim Wiederaufbau ihres Lebens unterstützen.
- Diese Dienste bieten **Berufsberatung, Kinderbetreuungshilfe, Sprachkurse und Rechtshilfe an.**

### Beginnen Sie mit einfachen Fragen:

Wo finde ich Stellenangebote?  
Wer hilft bei Lebensläufen und Vorstellungsgesprächen?  
Wo kann ich mich über Kinderbetreuung oder Sozialleistungen informieren?

### Beispiele:

- Lokale Arbeitsämter oder Jobcenter – Stellensuche, Bildungsgutscheine, Kinderbetreuungszuschüsse  
Zuschüsse.
- Sozialgenossenschaften – beschäftigen Mütter und Migranten in gemeindebasierten Tätigkeiten.
- NGOs und Gemeindezentren – Sprach-, Digital- und Unternehmertumstraining.





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Lokale Ressourcen und Programme

### Unterstützung durch das europäische und WINGS-Netzwerk

**Titel:** *Verbindung zu einem größeren Unterstützerkreis*

#### Wichtigste Punkte:

#### Ressourcen auf EU-Ebene:

EURES-Portal: Unterstützung bei der Arbeitssuche und Mobilität in ganz Europa.

EU-Plattform für Arbeitnehmerrechte: Leitlinien zu Arbeitsbedingungen, Gleichstellung und sozialem Schutz.

Europäische Frauenlobby und Nichtregierungsorganisationen: Programme zur Förderung der Gleichstellung der Geschlechter und der Familienrechte.

#### Nationale Hotlines und Beratungsstellen:

kostenlose rechtliche oder emotionale Unterstützung in lokalen Sprachen.

**WINGS-Partnernetzwerk** (Karriereberatung und digitale Integration, Leitfäden, Workshops, Unterstützung für Migrantinnen, Bildungsmaterialien und Sprachberatung, psychologische Unterstützung und Umschulung für vertriebene Mütter, Unternehmertum und Ausbildung für weibliche Flüchtlinge):

de **HSW (Deutschland)** - PL **FMP (Polen)** - CZ **PCU (Tschechien)**

ua **NGO Syla Krainy (Ukraine)** - tr **AKED (Türkei)**

**Botschaft:** Jeder WINGS-Partner kann Sie mit lokalen Programmen, Mentoren und Möglichkeiten in Verbindung bringen.





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Aktivität: Persönlicher Aktionsplan

### Erkenntnisse in die Tat umsetzen

**Titel:** *Von der Reflexion zu konkreten Schritten*

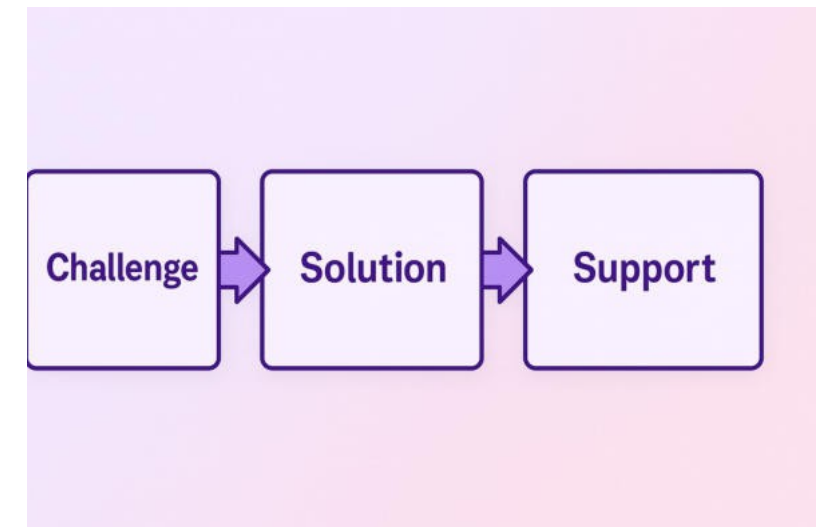
#### Hauptpunkte:

- Nachdem Sie sich über Rechte, Möglichkeiten und Unterstützungsprogramme informiert haben, ist es nun an der Zeit, **das Gelernte auf Ihr eigenes Leben anzuwenden**.
- Der Weg jeder Frau ist anders, aber der erste Schritt beginnt mit Klarheit:
  1. Was ist derzeit **meine größte Herausforderung**?
  2. Welche **Lösung** könnte mir helfen, voranzukommen?
  3. An wen oder welche **Unterstützungsstelle** kann ich mich wenden?
  4. Wann plane ich, diesen Schritt zu tun (**Frist**)?

**Tipp:** Setzen Sie sich realistische und konkrete Ziele – auch kleine Fortschritte sind Erfolge.

#### Zitat zur Motivation:

„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.“ – Antoine de Saint-Exupéry





## Aktivität: Persönlicher Aktionsplan

### Mein persönlicher Aktionsplan

**Titel:** Aktivität: Mein 4-Stufen-Plan für Fortschritte

#### Interaktive Struktur:

Meine Herausforderung	Mögliche Lösung Unterstützung/Dienstleistung/Person zu	Kontakt	Frist / Nächster Schritt
Beispiel: Ich finde keine Kinderbetreuung	Fragen Sie eine lokale NGO nach einer Kindertagesstätte	Lokales Frauenzentrum	Innerhalb von 2 Wochen
Beispiel: Meine Qualifikationen werden nicht anerkannt	Beantragen Sie eine Übersetzung Ihres Diploms	Berater des Arbeitsamtes	Nächster Monat
Beispiel: Ich fühle mich unmotiviert	Muttergruppe beitreten	Gemeindezentrum	Diese Woche

#### Gruppenaktivität:

- Bildet Paare und tauscht eine Idee von eurem Tisch aus.
- Geben Sie sich gegenseitig unterstützendes Feedback oder ergänzen Sie fehlende Schritte.
- Der Trainer regt zu einer kurzen Austauschrunde an: „Welche Maßnahme können Sie diese Woche umsetzen?“



# Reflexion & Motivation

**Titel:** *Die Kraft, neu anzufangen*

**Hauptinhalt:**

- Geführte Reflexion:
  - ✓ *Was gibt mir als Mutter Kraft?*
  - ✓ *Welche Art von Unterstützung brauche ich jetzt – emotionale, praktische oder professionelle?*
- Ermutigen Sie zu stiller Reflexion oder zum Austausch in kleinen Zweiergruppen.
- Der Trainer kann einige Antworten sammeln, um Resilienz und gemeinsame Erfahrungen hervorzuheben.

**Zitat:**

„Der Krieg kann einem vieles nehmen, aber nicht die Fähigkeit, neu anzufangen.“

**Visueller Vorschlag:**

Sanfter Hintergrund – Sonnenaufgang, offene Hände oder eine blühende Blume. Verwenden Sie sanfte Violett- oder Pastelltöne, um Ruhe und Hoffnung zu vermitteln.

**Abschließende Botschaft:**

*Jeder Neuanfang beginnt mit einem Moment des Selbstvertrauens.*



# Zusammenfassung und nächste Schritte



**Titel:** Vom Lernen zum Handeln: Ihre Reise geht weiter

## Hauptpunkte:

### Wichtige Erkenntnisse:

- *Rechte* – Als berufstätige Mutter genießen Sie rechtlichen Schutz.
- *Ressourcen* – Nutzen Sie lokale und EU-Programme, die Kinderbetreuung, Fortbildungen und Unterstützung bei der Arbeitssuche anbieten.
- *Resilienz* – Jede Herausforderung, der Sie sich gestellt haben, hat Sie stärker und besser vorbereitet gemacht.

### Integrationsmentoring:

- Wenden Sie sich an einen **WINGS-Mentor** oder einen lokalen Berater, der Sie bei Ihrer beruflichen oder persönlichen Entwicklung begleiten kann.
- Teilen Sie Ihre Geschichte – Ihre Erfahrungen können andere inspirieren.

## Nächste Schritte:

- Überprüfen Sie Ihren *persönlichen Aktionsplan*.
- Kontaktieren Sie mindestens eine lokale Organisation aus der Ressourcenliste.
- Bleiben Sie über WINGS-Netzwerke und Community-Treffen in Verbindung.

„Jeder kleine Schritt nach vorne ist Teil Ihrer großen Reise hin zu Stabilität, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit.“  
(Anonym)





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Referenzen

1. Al-Hamad, A., et al. (2024). Predictors, barriers, and facilitators to refugee women's employment: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 11253926. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11253926>
2. Gambaro, L., Huebener, M., Schmitz, A. und Spieß, C. K. (2024). Potenziale freisetzen: Kinderbetreuungsangebote und die Integration, Beschäftigung und das Wohlergehen von Flüchtlingen (IZA DP Nr. 17181). Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IZA). <https://www.iza.org/publications/dp/17181>
3. Jolof, L., et al. (2022). Erfahrungen von Frauen mit bewaffneten Konflikten und Zwangsmigration: Eine systematische Übersicht qualitativer Studien. *Konflikt und Gesundheit*, 16(1), 59. <https://conflictandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13031-022-00481-x>
4. Khatib, M., et al. (2024). Empowerment und Integration von Flüchtlingsfrauen. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1254. <https://www.nature.com/articles/s41599-024-03723-w>
5. Obrizan, M. (2022). Armut, Arbeitslosigkeit und Vertreibung in der Ukraine: Drei Monate nach Kriegsbeginn. arXiv Preprint arXiv:2211.05628. <https://arxiv.org/abs/2211.05628>
6. Hamari, L., et al. (2021). Elternunterstützungsprogramme für Familien mit Migrationshintergrund: Eine systematische Übersicht. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2195. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8854318>
7. Migration Policy Institute. (2020). Beyond work: Reducing social isolation for refugee women and other marginalized newcomers. Washington, DC. [https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Social-Isolation\\_FINALWEB.pdf](https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Social-Isolation_FINALWEB.pdf)