

## Zwischenbericht Pilotprojekt famira plus

Das Pilotprojekt startete Ende Oktober 2017. Von den 20 vorgesehenen Kurswochen sind bis jetzt 10 durchgeführt worden.

Der Kurs wurde sehr unterschiedlich besucht. Durchschnittlich sind 5 Kursteilnehmerinnen aus verschiedenen Nationalitäten gekommen.

Frauen aus Indien, Sri Lanka, Tibet, Eritrea, Äthiopien, Peru, Marokko, Iran, Somalia, Griechenland, Nigeria, Irak, Israel, China und Schweiz waren in unseren Kurs bis jetzt dabei. Teilweise haben sie auch Kinder mitgebracht.

Die Teilnahme von Berner Gesundheit hat bis jetzt an 2 Kurstagen stattgefunden. Die Informationen von der Stiftung wurden von einer psychologischen Fachberaterin in Form von kurzen Referaten, Paarübungen und persönlichen, informellen Gesprächen überbracht. Unter den Titel „Strategien gegen Stress“ oder auch „Entwicklung von Lebenskompetenzen“ haben wir im Kreis angeregt diskutiert.

Besonders vor Weihnachten wurde in famira plus viel und gerne Weihnachtskarten gemalt. Mit einer kleinen Weihnachtsfeier haben wir das Jahr abgeschlossen, dazu haben Frauen hausgemachten Spezialitäten aus der Heimat gebracht.

Unsere Kursteilnehmerinnen bringen sehr unterschiedliche Vorkenntnisse und Erfahrung mit Zeichnen und Malen mit. Der Unterricht beginnt immer mit Auflockerungsübungen mit einem weichen Bleistift. Die anfangs oft hektischen und verkrampften Bewegungen werden mit ein paar Minuten Kreiszeichnen immer ruhiger und geschmeidiger. So kommen die Frauen in die richtige Stimmung und nötige Konzentration.

Die Kommunikation zwischen den Kursteilnehmerinnen und Kursleiterinnen war ungezwungen und spontan. Mal haben sich die Frauen über ihre Tätigkeit unterhalten, mal sind persönliche Themen hochgekommen, die durch eine kreative Tätigkeit ausgelöst wurden.



**Für die finanzielle Unterstützung der Katholischen Kirchen Region Bern und der Frauenzentrale Bern bedankt sich famira sehr herzlich! Unser kleines aber schönes Projekt konnte nur mit dieser grosszügigen Hilfe problemlos starten.**

Wir sind überzeugt, dass die Idee sich mit der Zeit gut etablieren kann. Erst nach etwa 2 Jahren Kurs können wir aber aussagekräftige Ergebnisse evaluieren. Diese 20 Wochen Pilotprojekt sind auf jedem Fall essentiell für die Weiterentwicklung und Justierung der Idee.

