

Abschlussbericht des Projekts

„Mentaltraining für Geflüchtete“

Projekt-ID 2209 auf www.respekt.net

Start Projektumsetzung: 01.03.2021

Ende Projektumsetzung: 01.05.2021

1. Abschlussbericht allgemein

Liebe Gemeinschaft von [respekt.net](http://www.respekt.net),

danke, dass ihr an **WACHSTUM UNABHÄNGIG VON WURZELN** glaubt und es mit uns gemeinsam ein Stück weit ermöglicht habt.

Mit eurem Beitrag konnten wir **4 Workshops** umsetzen und so **28** Menschen mit Fluchtgeschichten Zugang zu unserem speziellen Mentaltraining ermöglichen.

Mit eurem Beitrag habt ihr es möglich gemacht, geflüchteten Menschen Raum und insgesamt **16 Stunden** Zeit für gemeinsame Reflexion und gegenseitige Ermutigung zur Verfügung zu stellen.

Mit **28** Geflüchteten haben wir über Heimat & Identität reflektiert, über mentale Herausforderungen gesprochen, Tipps und Techniken für innere Stärke ausgetauscht und hinter die Mechanismen von Vorurteilen geblickt.

Wir haben die Metapher von **MIGRABILIS** verbreitet, damit möglichst viele Geflüchtete an die **Schönheit ihres individuellen Wachstums** erinnert werden. Alle Teilnehmenden haben als Geschenk den Samen einer Wunderblume (mirabilis) mit einem Quelltab erhalten, um selbst einen Anker für ihr persönliches Wachstum in die Erde pflanzen zu können.

Uns war es wichtig, mit den von euch zur Verfügung gestellten Mitteln so viele Menschen wie möglich zu erreichen. Daher haben wir uns für die Organisation von **4** anstelle von **3** Workshops entschieden und unsere Kosten entsprechend angepasst.

Alle Workshops haben in Graz in Räumlichkeiten größerer Organisationen stattgefunden. Zwei Workshops wurden zum Thema **„Heimat & Identität“**, zwei Workshops zum Thema **„Ich in der Gesellschaft“** durchgeführt.

Danke für eure Unterstützung.

Lasst und den Samen von MIGRABILIS weiter streuen.

WORKSHOPS IM RAHMEN VON "MENTALTRAINING FÜR GEFLÜCHTETE"				
Datum	Zeit	Thema	Teilnehmende	Ort
10.03.2021	13:00-17:00	Heimat & Identität	8	Liebenauer Hauptstraße 2-6, 8042 Graz
26.03.2021	13:00-17:00	Ich in der Gesellschaft	8	Liebenauer Hauptstraße 2-6, 8042 Graz
09.04.2021	09:00-13:00	Heimat & Identität	8	Mariengasse 24, 8010 Graz
17.06.2021	14:00-18:00	Ich in der Gesellschaft	4	Mariengasse 24, 8010 Graz
			28	

2. Welchen gesellschaftspolitischen Zweck hat das Projekt erfüllt?

Die mentalen Herausforderungen von Geflüchteten in Österreich sind hoch. Das Leben in einer defizitorientierten Gesellschaft, Erfahrungen von Diskriminierung, Lebensunsicherheit, Identitätsentwicklungsprozesse uvm.

Der Zugang zu Unterstützung im Bereich mentaler und psychischer Gesundheit ist eingeschränkt, da es große Wartelisten für kostenlose Angebote gibt. Zudem ist die Hemmschwelle für Menschen mit Fluchtgeschichten häufig groß, sich Einzelunterstützung in Anspruch zu nehmen.

Durch das Projekt „Mentaltraining für Geflüchtete“ konnte eine **niederschwellige Möglichkeit** geschaffen werden, die eigenen **mentalen Herausforderungen zu reflektieren**. In den konzipierten und organisierten Workshops wurde die Zielgruppe ermutigt, sich gegenüber anderen Menschen zu öffnen und **die eigene innere Stärke zu erkennen**. Neben der Reflexion innerer Prozesse wurde zudem die Reflexion gesamtgesellschaftlicher Bedingungen und Entwicklungen angestoßen.

Mentale Stärke ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Integrationsgeschichten und noch wichtiger für die langfristige Lebenszufriedenheit von Menschen mit Fluchthintergrund.

3. Wie waren Reaktionen anderer zu diesem Projekt?

Es war in allen Workshops spürbar, dass die behandelten Themen die **Teilnehmenden emotional berühren** und der **Wunsch zur Reflexion** gegeben ist. Es ist sehr deutlich geworden, dass ein gemeinsamer Raum, sich anderen gegenüber zu öffnen und gleichzeitig Fachinput zu erhalten im Interesse von Menschen mit Fluchthintergrund ist. In den Feedbackbögen wurde deutlich, dass die **Teilnahme an weiteren Workshops** oder Austauschgruppen fast für alle Teilnehmenden wünschenswert ist.

Durch das Projekt konnten wir zudem auf unseren social media-Kanälen auf die **Bedeutung von Angeboten im Bereich mentaler Gesundheit für Geflüchtete** aufmerksam machen. Andere Organisationen und Einrichtungen sind dadurch auf MIGRABILIS und unser Tun aufmerksam geworden, wodurch wir auch **in Zukunft unser Wirken** weiterverfolgen können.

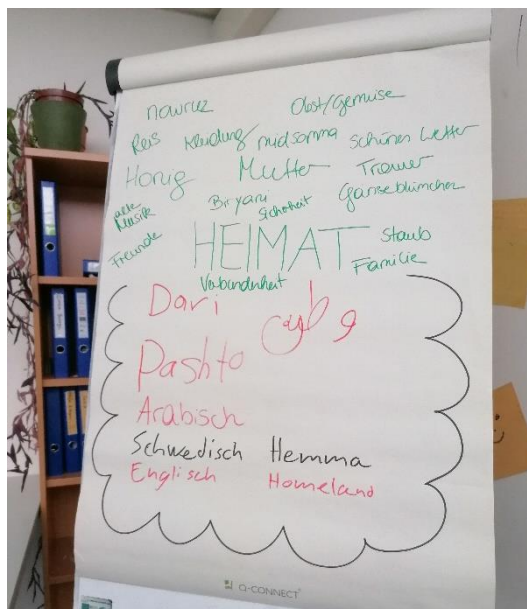
4. Wofür wurde das gespendete Geld konkret ausgegeben?

Durch das social crowdfunding standen € 1.218,18 für das Projekt zur Verfügung. Damit konnten 4 Workshops finanziert werden. Der überwiegende Teil des Geldes wurde zur Deckung der **Honorare** der 2 Trainierinnen von MIGRABILIS verwendet. 4 Workshops á € 150,00 Honorar x 2 Trainierinnen = € 1.200,00.

Das übrige Budget von € 18,18 wurde für den Kauf von kleinen **Geschenks-Gasfläschchen** verwendet. Alle Teilnehmenden erhielten als Geschenk ein kleines Fläschchen mit einem Wunderblumensamen und Quelltabs zum selbst pflanzen.

5. Bilder und Impressionen

Workshop am 10.03.2021



FEEDBACKBOGEN

Workshop: Heimat & Identität
Datum: 10.03.2021
Organisation: ISCP GmbH, Steirisches Jugendkolleg

Das Thema des Workshops hat mich persönlich beeinflusst:
 Stimme nicht zu Bin nicht sicher Stimme eher zu Stimme voll zu

Die Inhalte waren für mich interessant:
 Stimme nicht zu Bin nicht sicher Stimme eher zu Stimme voll zu

Ich konnte Denksprache & Jasmini gut verstehen:
 Stimme nicht zu Bin nicht sicher Stimme eher zu Stimme voll zu

Ich habe mich im Workshop wohlfühlt:
 Stimme nicht zu Bin nicht sicher Stimme eher zu Stimme voll zu

Ich werde noch über die Themen des Workshops nachdenken:
 Stimme nicht zu Bin nicht sicher Stimme eher zu Stimme voll zu

Das werde ich mir sicher merken:
 Heimat

Was ich sonst noch sagen möchte:
 Danke über alles



migrabilis 🍯 TUNIL SICH DANKBAR.
12. März · 🌐

"HEIMAT riecht wie Frühling. HEIMAT schmeckt wie Honig."
 Am Mittwoch hatten wir unseren ersten Live-Workshop zum Thema Heimat & Identität. Besondere Rahmenbedingungen - eine besondere Gruppe - ein besonderer Tag. 🍯🍯

Wer bin ich? Woher komme ich? Und wie hängen diese beiden Fragen zusammen?....
 Trotz Maske und Online-Teilnahme von Jasmin entstand eine Stimmung im Raum, die uns sehr berührt hat. DANKE für den ersten und für uns unvergesslichen Workshop. 🍯

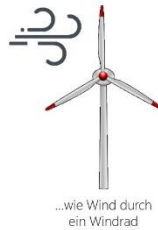
Anmerkung: Leider waren die Teilnehmenden in diesem Workshop nicht mit der Aufnahme von Bildern von Ihnen einverstanden.



„OTHERING“



LASSEN WIR VORURTEILE DURCHZIEHEN...



Migrabilis
27. März · 🌐

“Zitronen sind gelb, rund, saftig und sauer. 🍋”
Darüber herrschte Einigkeit. Also alle gleich, oder? Doch selbst nach 2 Stunden erkannten wir alle “unsere” Zitrone unter vielen anderen wieder.
Was Zitronen mit Wahrnehmung und Vorurteilen zu tun haben? Das haben wir im Laufe des gestrigen Workshops zum Thema “Ich in der Gesellschaft” reflektiert.
Wie funktioniert menschliche Wahrnehmung? Welche Fehler können dabei passieren und warum halten sich Vorurteile so gut?
Danke für einen tollen zweiten Workshop - und lasst euch die Zitronen schmecken.
🍋🍋



KULTURALISIERUNG

Das Verhalten von Menschen wird primär über den Migrationshintergrund (bzw. die Kultur) erklärt.

Individuelle Eigenschaften der Person oder Aspekte der jeweiligen Situation werden kaum berücksichtigt.



„MEINE IDENTITÄT HAT SICH DURCH DIE MIGRATION STARK VERÄNDERT. HEUTE HABE ICH MEHR SELBSTVERTRAUEN. EGAL OB MANN ODER FRAU - ES IST IMMER EIN MENSCH, MIT DEM ICH REDEN KANN.“



Migrabilis

19. Juni · 🌐



Erneut zu Gast im Marianum der Caritas Steiermark - und wieder haben wir uns über die herzliche Atmosphäre gefreut. 😊

Dass wir das Verhalten von Menschen tendenziell eher über die Person oder die Situation erklären können, war unseren Teilnehmenden klar. Spannend war vielleicht die Tatsache, dass wir häufig einfach jene Erklärung wählen, die besser zum Bild passt, das wir ohnehin schon von einer Person haben 😊.

Was passiert dann erst, wenn Kultur als potenzieller Faktor zur Erklärung menschlichen Verhaltens hinzukommt?

...dann sollten wir vermutlich besonders genau hinschauen 😊

Wir Menschen haben einfach unfassbar gerne recht, nicht wahr?