

„Puente“ Projekt zur Förderung der ganzheitlichen Gesundheit von Asylwerberinnen



**Endbericht
Projektzeitraum 1.7.2015 – 30.6.2017**

Inhaltsverzeichnis

1. ZUSAMMENFASSUNG:	3
2. ERHEBUNG DES BEDARFS UND AUSWAHL DER QUARTIERE	7
3. DAS TEAM	9
4. DIE FRAUENGESUNDHEITSKREISE	9
4.1 WORKSHOPS.....	10
4.2 BEWEGUNGS- UND KREATIVEINHEITEN	11
4.3 EXKURSIONEN UND AUSFLÜGE.....	12
4.4 PROJEKTAKTIVITÄTEN PRO QUARTIER.....	12
4.4.1 <i>Frauengesundheitskreis Unterwaltersdorf - Waitz</i>	12
4.4.2 <i>Frauengesundheitskreis Eisenbahnerheim (Altenmarkt)</i>	17
4.4.3 <i>Frauengesundheitskreis Paul Weiland Haus (Baden)</i>	22
4.4.4 <i>Frauengesundheitskreis Tirolerhof (Payerbach)</i>	27
4.4.5 <i>Frauengesundheitskreis (Wiener Neustadt)</i>	29
4.4.6 <i>Frauengesundheitskreis Weißes Lamm (Altenmarkt)</i>	32
4.4.7 <i>Frauengesundheitskreis Haus der Frau (Hollabrunn)</i>	33
5. DIE GEMEINDEARBEIT	34
5.1 <i>Unterwaltersdorf (Gemeinde Ebreichsdorf)</i>	35
5.2 <i>Gemeinde Altenmarkt</i>	36
5.3 <i>Gemeinde Hollabrunn</i>	36
6. ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	37
7. ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....	38
7.1 <i>Zusammenfassung</i>	38
7.2 <i>Ausblick und Nachhaltigkeit</i>	40

1. Zusammenfassung:

Das Projekt „Puenta“ des Zentrums für Frauengesundheit (Hilfe in Not - Caritas der Erzdiözese Wien) richtete sich an Asylwerberinnen, und hatte zum Ziel, Brücken zu bauen, um geflüchteten Frauen in Niederösterreich den Zugang zum Gesundheitssystem zu erleichtern, ihre persönliche Gesundheitskompetenz zu erhöhen, sie für das künftige Leben in Österreich vorzubereiten und ihnen eine selbstbewusste Teilnahme in der Aufnahmegesellschaft zu ermöglichen.

Es sollte eine Brücke zur Aufnahmegesellschaft sein und das Zusammenleben in den Gemeinden durch Aktivitäten mit der örtlichen Bevölkerung gefördert werden. Kennenlernen und Austausch unter Frauen sollte den zugezogenen geflüchteten Frauen „einen Namen und eine Geschichte geben“.

Die Vermittlung von Gesundheitswissen, Methoden des Stressabbaus und der Entspannung, die Förderung von Bewegung, die Verbesserung der sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten und vor allem die Schaffung kollektiver sozialer Räume und Kontakte, sollten einen wichtigen positiven Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit und Resilienz der geflüchteten Frauen haben.

Die geplanten Maßnahmen umfassten:

- die **Einrichtung von Frauengesundheitskreisen** in mindestens vier Flüchtlingsquartieren in NÖ mit einem hohem Anteil an Frauen und Kindern
- die **Veranstaltung 14 tägiger Workshops** in diesen Gesundheitskreisen, angeleitet durch muttersprachliche Gesundheitstrainerinnen
- die **Veranstaltung 14-tägiger Bewegungs- oder Kreativeinheiten**
- die Herstellung von **Kontakten zur örtlichen Bevölkerung und zu GemeindevertreterInnen**, zu ÄrztInnen und Gesundheitseinrichtungen sowie zu Schulen und Vereinen
- **gemeinsame Veranstaltungen** mit der örtlichen Gesellschaft, die die Annäherung und um ein Kennenlernen der beiden Bevölkerungsgruppen zu ermöglichen.

Diese Maßnahmen wurden erfolgreich umgesetzt und die Ziele des Projektes wurden erreicht!

- **In den zwei Projektjahren wurden Frauengesundheitskreise in sieben Grundversorgungsquartieren in NÖ gegründet.**
- **In diesen wurden insgesamt 139 Gruppentreffen mit 1248 Frauen durchgeführt:**
 - **67 Workshops** wurden von muttersprachlichen Gesundheitstrainerinnen geleitet und fokussierten auf verschiedene **Gesundheitsthemen**,
 - **36 Workshops** waren **Bewegungseinheiten** (z.B. Yoga, Tanz),
 - **23 Workshops** waren **Kreativeinheiten** (z.B. Nähen, Handarbeiten, Malen)
 - und **13 Treffen** fanden in Form von **Exkursionen** statt (z.B. Kräuterwanderungen, Ausflüge ins Krankenhaus, kollektive Vorsorgeuntersuchungen bei einer Gynäkologin).

Die **folgende Grafik** gibt einen **Überblick über die Anzahl der stattgefundenen Aktivitäten** sowie die **Anzahl der Teilnehmerinnen pro Quartier und Gesundheits-, Kreativ-, Bewegungsaktivitäten oder Exkursionen/Ausflüge:**

Frauengesundheitskreise Anzahl der Aktivitäten & Teilnehmerinnen 2015-2017											
	Multiplikatorinnen -		Kreativ-Gruppe		Bewegungs-Gruppe		Sonder Aktivitäten		Gesamt - Anzahl		
	Termine	TN	Termine	TN	Termine	TN	Termine	TN	Termine	TN	Ø TN
Eisenbahnerheim	23	326	9	66	19	124	6	119	57	635	11,4
Unterwaltersdorf	33	270	13	64	18	109	9	113	73	591	8,1
PWH Baden	17	217	4	45	20	107	2	25	43	394	9,16
Weißes Lamm	17	124	4	21	8	50	3	19	32	214	6,7
HdF Hollabrunn	15	158	10	85	7	54	1	16	33	313	9,5
Tirolerhof Payerbach	6	46	0	0	8	30	1	5	15	81	5,4
Wiener Neustadt	9	98	0	0	0	0	3	32	12	130	10,83
Gesamt	67	645	23	183	36	265	13	155	139	1248	8,97
TN Durchschnitt	9,6		7,9		7,3		11,9				

In den Workshops wurden dabei folgende Gesundheitsthemen mit den muttersprachlichen Multiplikatorinnen besprochen:

*Das österreichische Gesundheitssystem
 Beim Arzt
 Im Krankenhaus
 Frauengesundheit – Anatomie und Physiologie der Frau
 Menstruation, Hormonzyklus und Familienplanung
 Schwangerschaft, Geburt und Stillen
 Regelmäßige gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen
 Brustgesundheit und Krebsvorsorge
 Menopause
 FGM und Beratung für betroffene Frauen
 Zahngesundheit
 Hygiene
 Gesunde Ernährung und Kinderernährung
 Kochen mit Kräutern
 Hausmedizin und Kräuterkunde
 Medikamente richtig einnehmen
 Vorsorge für die seelische Gesundheit
 Umgang mit Stress und Entspannungstraining
 Biografie Arbeit
 Frauenrechte und Schutz vor Gewalt*

In den Bewegungseinheiten fanden folgende Aktivitäten statt:

*Yoga
 Tanz und Bewegung
 Qi Gong
 Massage und Entspannungstraining
 Schwimmen
 Wandern und Walken*

In den Kreativeinheiten wurden folgende Aktivitäten angeboten:

Malen
Nähen
Handarbeiten
Gemüseschnitzen und kreative Buffetgestaltung
Gartenarbeit

Die Ausflüge umfassten folgende Exkursionen:

Ausflug in die Bucklige Welt zur Biobäuerin
Kräuterwanderungen
Wandern in der näheren Umgebung
Exkursionen ins Krankenhaus
Besuch bei der Gynäkologin zur Kontrolle und PAP
Wien-Exkursionen (z.B. Besuch im Naturkundemuseum, Kennenlernen der U-Bahn und
Fahren mit Rolltreppen)
Tiergarten Schönbrunn
Wachau-Ausflug

Auf Gemeindeebene fanden folgende Aktivitäten statt:

Monatliche Begegnungscafés mit Nachbarinnen der Gemeinden (in Unterwaltersdorf
und in Altenmarkt)
Gemeinsame Ausflüge mit den österreichischen Nachbarinnen
Teilnahme an Weihnachtsmärkten und Verkauf selbstgemachter Produkte gemeinsam
mit den Frauen der Gemeinden
Teilnahme des Teams an Integrationsplattform-Treffen bzw. Round Tables mit
VertreterInnen der Gemeinden
Regelmäßige Gespräche mit QuartierbetreiberInnen

In der Folge gehen wir auf die einzelnen Quartiere und Aktivitäten im Detail ein. An dieser Stelle möchten wir jedoch die Teilnehmerinnen und Begünstigten des Projekts zu Wort kommen lassen.

Auf die Frage „Was hat mir Puente gebracht, was nehme ich mit?“ gaben die Frauen unter anderem folgende Antworten:

„Ich war früher traurig zuhause, hier bin ich glücklich mit meiner Gruppe. Ich habe Bewegung gemacht.“

„Früher waren wir alle einzeln, jetzt sind wir wie eine Familie. Wir verstehen uns. Caritas hat uns zusammen gebracht.“

„Ich erinnere mich an zwei Sachen in meinem Leben: an meine Hochzeitsnacht und an den Ausflug in die Wachau.“

„Ich habe über Kräuter gelernt. Ich kann mich beim Arzt besser ausdrücken. Ich trinke mehr als früher und meine Nierenschmerzen sind besser seit ihr mich informiert habt. Ich nehme auch Tee für den Magen. Ich kenne meinen Körper besser.“

„Ich habe viel über meine Gesundheit und meinen Körper gelernt. Ich kenne mich im Krankenhaus Wiener Neustadt aus, weiß wo welche Abteilungen sind. Ich kann alle meine gesundheitlichen Anliegen selbst in die Hand nehmen und lösen.“

„Was mir gefallen hat, war die Frauenärztin, der Wandertag, die Kräuter; wir haben viel gelernt.“ „ich war früher viel alleine und das war traurig. Meine Gruppe hat mir sehr geholfen.“

„Wir haben Kräuter gepflanzt, auch zuhause hatte ich einen Kräutergarten, wir haben gekocht für die Frauenrunde, wir haben Lavendelsackerl genäht und Sachen verkauft. Rezepte für die Stärkung des Immunsystems hab ich alleine gemacht; sehr gut war auch der Krankenhausbesuch. Ich habe auch schon einen Sandwich mit Kräutern gemacht.“

Aus den Abschlussgesprächen mit den QuartierbetreiberInnen zitieren wir folgende Aussagen zur Frage nach dem Nutzen von Puente:

„Die Frauen waren sehr gerne dabei und haben das Angebot sehr gut angenommen. Alles was Frauen stärkt und ihnen die Möglichkeit bietet, ohne Männer für sich zu sein, mit anderen Frauen zu sein, ist so wichtig. Dass Frauen etwas für sich selbst machen, wurde sehr positiv im Haus wahrgenommen. Die Körperarbeit ist sehr wichtig gewesen. Vom Besuch bei der Gynäkologin waren die Frauen begeistert, das fanden wir im Haus auch sehr gut. Das sind so grundlegende Dinge, die aber unsere Einrichtung nicht schafft.“
Claire Weiss, Leiterin des Paul Weiland Hauses in Baden

„Das Gemeinschaftsgefühl im Haus und unter den Frauen wurde gestärkt! Früher hatten sie nur in der eigenen Volksgruppe Kontakt, jetzt zu allen. Der Selbstwert der Frauen ist besser, weil sie die Möglichkeit hatten, sich einzubringen, über sich zu reden und sich auszudrücken, sowie Unternehmungen und Ausflüge zu machen, die sie sonst nie gemacht hätten. Alles was die Verbindung zur lokalen Bevölkerung stärkt ist wichtig. Es wurde wichtige Aufklärung über Gesundheitsfragen gemacht.“
Claudia Lintinger, Pension Eisenbahnerheim, Altenmarkt

„Der große Nutzen dieses Projekts war, dass Frauen Wissen vermittelt wurde, und sie sich besser auf Deutsch ausdrücken können und zurechtfinden. Es war sehr wichtig, dass die Frauen weibliche und muttersprachliche Ansprechpersonen hatten, mit denen sie über Dinge reden konnten, die sie sonst mit niemanden besprechen können.“
Gerhard Hintermeier, Pension Waitz, Unterwaltersdorf

„Meist empfanden die Frauen die Wissensvermittlung als Gesprächsrunden und fühlten sich einbezogen und konnten die Inhalte gut aufnehmen. Die Mal- und Kreativworkshops fanden überdurchschnittliches Interesse bei allen Asylwerberinnen ungeachtet von Vorbildung und Praxis. Einige Frauen fanden sehr schnell Zugang zu Gefühlen wie Trauer, Angst aber auch Freude. In diesen Einheiten wurde auch das Haus selbst dauerhaft mitgestaltet. Ebenso gut wurden die Einheiten mit Körperarbeit aufgenommen. Die Frauen schienen danach gelöst und entspannter und das Angebot zeigte ihnen eine Palette von Methoden, auch von Selbstheilung.“
Gabriele Burkhart, Leiterin Haus der Frau Hollabrunn

Eine Vertreterin der Gemeinde Unterwaltersdorf gab auf die Frage nach dem Nutzen unseres Projektes folgende Antwort:

„Am besten war die Einbeziehung der lokalen Bevölkerung. Es war sehr gut, dass ihr die Flüchtlingsfrauen mit der lokalen Bevölkerung zusammen gebracht habt. Das hat bei einigen zu einem Umdenken geführt.

Ein Erfolg ist, dass die Frauen das Gefühl bekommen haben, hier willkommen und akzeptiert zu sein.

Die Zusammenarbeit war am besten mit den Dolmetscherinnen möglich; die sind Role Models für die Frauen.“

Rosi Jungmeister, Dorferneuerungsverein Unterwaltersdorf

Im Folgenden gehen wir genauer auf den Prozessverlauf des Projektes sowie auf die einzelnen Quartiere ein.

2. Erhebung des Bedarfs und Auswahl der Quartiere

Die Aktivitäten von Puente fanden in den niederösterreichischen Gemeinden Ebreichsdorf, Altenmarkt, Baden, Hollabrunn, Payerbach und Wiener Neustadt statt. Folgende Grundversorgungsquartiere für AsylwerberInnen wurden in Absprache mit der Mobilien Flüchtlingsbetreuung (MFB) der Caritas ausgewählt:

Puente-Quartiere 1. Projektjahr: <ul style="list-style-type: none">• Hotel Waitz, Unterwaltersdorf• Eisenbahnerheim, Altenmarkt• Weißes Lamm, Altenmarkt• Haus der Frau, Hollabrunn	Puente Quartiere 2. Projektjahr: <ul style="list-style-type: none">• Hotel Waitz, Unterwaltersdorf• Eisenbahnerheim, Altenmarkt• Paul Weiland Haus, Baden• Tirolerhof, Payerbach• Gemischte Gruppe, Wiener Neustadt
---	--

Kriterien für die Auswahl der Quartiere:

Kriterien für die Auswahl waren: die **Größe der Quartiere** inklusive der Anzahl der BewohnerInnen, der **Anteil der Frauen**, die Möglichkeiten einer guten Zusammenarbeit mit den **QuartierbetreiberInnen und Gemeinden**, sowie eine gangbare **Logistik** (vorhandene Räume, Erreichbarkeit mit Zug und/oder Auto).

Bedarfserhebung

Ein weiteres Kriterium war der gesundheitliche Zustand bzw. der **Bedarf nach Unterstützung für die Gesundheitsversorgung**. Dieser Bedarf war überall gegeben und mit unserem Angebot haben wir die Bedürfnisse der Frauen und auch die der BetreuerInnen und BetreiberInnen genau getroffen:

- Interviews und Gespräche mit den Frauen haben ergeben, dass fast alle unter starken psychischen Belastungen und Trauma-Folgebeschwerden litten, sowie an gynäkologischen Beschwerden. Darüber hinaus gab es einzelne Frauen in den Frauenkreisen mit Krebs, Diabetes und chronischen Krankheiten.
- Für BetreuerInnen und BetreiberInnen ist es sehr schwer neben den alltäglichen organisatorischen Aufgaben auf Fragen im Zusammenhang mit gesundheitlichen und psychischen Problemen einzugehen.

- Frauen benötigen einen geschützten Rahmen und weibliche (möglichst muttersprachliche) Vertrauenspersonen, um über ihre Probleme zu reden. Insofern fanden QuartierbetreiberInnen unsere Interventionen als sehr entlastend und hilfreich.

Siehe dazu auch die Protokolle vom Vorgespräch mit Haus der Frau in Hollabrunn und der Abschlussgespräche mit den Quartierbetreibern in Baden, Unterwaltersdorf und dem Eisenbahnerheim.

Die Änderung der Flüchtlingsströme und damit verbundene Quartierswechsel während des Projektes

Das Projekt Puente fand in einer **Zeit großer Veränderungen** statt, mit der Auswirkung, dass im zweiten Projektjahr einige Quartiere gewechselt wurden:

- Als Puente im Juli 2015 startete, begann gerade der große Flüchtlingsstrom nach Europa. Bis dahin hatte die MFB der Caritas NÖ ca. 25 Quartiere in Betreuung, wobei es unter den Quartieren eher wenig große Familienquartiere gab. In Absprache mit der MFB, wählte das Puente Team daher im ersten Projektjahr die oben genannten Quartiere (siehe Grafik) aus einer kleinen Zahl von möglichen Häusern aus.
- Im Laufe des ersten Projektjahres (2015/2016) entstanden dann aber sehr viele neue Quartiere, sodass die Caritas letztendlich über 200 Häuser und Wohngemeinschaften im Industrieviertel und Weinviertel zu betreuen hatte. Als Antwort darauf wurde die MFB als eigene Einrichtung mit 3 Regionalbüros in Wiener Neustadt, Baden und Korneuburg umstrukturiert. Um diesem Wandel Rechnung zu tragen, hatte das Puente Team regelmäßigen Kontakt mit den relevanten MFB Büros, vor allem aber mit dem Regionalbüro Baden. (Die MFB Baden hat die Puente-Ausflüge im 2. Projektjahr mit Geldern des Freizeitbudgets unterstützt.) Basierend auf diesen Änderungen, wurden im Puente-Projekt im 2. Projektjahr aber auch zwei der vier „alten“ Quartiere durch neue ersetzt, u.a. deswegen, da sich in den zwei Quartieren die Betreuung als schwierig erwiesen hatte bzw. sich der Bedarf geändert hatte:

- Das Quartier Hollabrunn war zu weit weg und zudem waren die Frauen dort gut versorgt.
- Das Quartier Weißes Lamm in Altenmarkt war von somalischen Frauen bewohnt. Da unsere somalischen Multiplikatorinnen zu Einrichtungen nach Wien gegangen waren, entschloss sich das Puente Team auch dieses Quartier gegen ein anderes zu tauschen, wo zudem mehr Bedarf vorlag.

Hinzu kam, dass aufgrund des Anwachsens der Flüchtlingszahlen neue, große Quartiere entstanden waren, und von mehreren Seiten an das Puente Team die Nachfrage nach Frauengesundheitsarbeit herangetragen worden war. Auch das Engagement der Bevölkerung war durch den Flüchtlingsstrom gestiegen. Statt dem Haus der Frau in Hollabrunn und dem Weißen Lamm in Altenmarkt wählte das Puente Team daher zu Beginn des 2. Projektjahres folgende zwei Quartiere aus:

- das Paul Weiland Haus der Diakonie in Baden mit 200 BewohnerInnen,
- und den Tirolerhof in Payerbach.

Das erste Quartier wählte das Team wegen der großen Zahl an teilweise sehr kranken Frauen und der guten Erreichbarkeit. Das zweite Quartier wurde von der MFB empfohlen, da es sich dabei um ein neues Familienquartier handelte, und es dort keine Gesundheitsangebote gab.

- Im Laufe des zweiten Projektjahres 2016/17 ging jedoch die Zahl der AsylwerberInnen aufgrund der restriktiven Politik in Niederösterreich wieder zurück, wodurch die großen und mittleren Quartiere teilweise wieder schrumpften. Dazu kam, dass die Asylverfahren schneller zu einem Abschluss kamen, sodass die Leute nach wenigen Monaten aus den

Quartieren ausziehen konnten oder deportiert wurden. Freie Plätze wurden aber oft nicht nachbesetzt.

Von unseren vier Quartieren blieb nur das Paul Weiland Haus in Baden stabil befüllt, da es ein Sonderbetreuungshaus ist, das sehr gut funktioniert und sowohl von der Bevölkerung als auch der Politik gut angenommen wird. In den anderen drei Quartieren ging die Zahl der Frauen zurück. Der Quartierbetreiber im Hotel Waitz teilte uns z.B. mit: „Vor 2 Jahren waren 120 bis 140 Personen da, und nun sind es 40-60; Tendenz fallend.“ Im Eisenbahnerheim wohnen derzeit 50 Leute, früher waren es 85 und mehr. Aufgrund dieser Entwicklung haben wir uns entschieden, den Tirolerhof aufzugeben, da am Ende dort nur noch 5 Frauen wohnten, von denen 4 an unseren Aktivitäten teilnahmen. Das erschien uns als nicht ausreichend, um den Zeit- und Geld-Aufwand zu rechtfertigen. Stattdessen haben wir einen Frauenkreis für Arabisch- und Farsi-sprechende Asylwerberinnen aus verschiedenen kleinen Quartieren in Wiener Neustadt gegründet. Dieser Kreis traf sich in unserem Zentrum, wobei an den Aktivitäten zwischen 10 und 15 Frauen teilnehmen.

3. Das Team

Die Zusammensetzung des Teams hat sich während der zwei Projektjahre mehrmals geändert, da sich die Zusammensetzung der BewohnerInnen und der Quartiere verändert hatte. Zum Beispiel waren in Unterwaltersdorf zunächst viele russisch sprechende Frauen (aus Tschetschenien und anderen Staaten) zu den Puente Aktivitäten gekommen, danach mehr arabisch sprechende Frauen (aus Syrien, Irak, Yemen). Eine ähnliche Situation hatte es im Eisenbahnerheim in Altenmarkt gegeben.

Mit im Team waren am Anfang:

- 2 afghanisch sprechende Multiplikatorinnen (Farina, Najia)
- 2 russisch sprechende Multiplikatorinnen (Alina, Oltzi)
- 2 somalisch sprechende Multiplikatorinnen (Hodan und Mana)
- Dann kam statt einer russisch sprechenden Multiplikatorin eine arabisch sprechende Multiplikatorin (Laila) ins Team.
- Die somalisch sprechenden Multiplikatorinnen fanden Jobs in Wien. Sie wurden nicht ersetzt, da das Quartier mit den somalischen Asylwerberinnen (so wie oben beschrieben) gewechselt wurde.

Zur Abstimmung hat sich das gesamte Puente Team, bestehend aus den muttersprachlichen Multiplikatorinnen, den beiden deutschsprachigen, mobilen Beraterinnen und der Projektleiterin, alle 2 Wochen zur Besprechung getroffen.

4. Die Frauengesundheitskreise

Nach der Erhebungsphase startete das Puente Team im September 2015 in vier Quartieren mit den Frauengesundheitskreisen. Nach den Kick-off Workshops, in denen die Frauen über das Projekt informiert und ihre Bedürfnisse und Vorschläge erhoben worden waren, begannen die wöchentlichen Treffen und Aktivitäten. Dazu gehörten 14 tägige **Workshops**

mit Multiplikatorinnen, Bewegungs- und Sporteinheiten, Kreativseinheiten und Exkursionen und Ausflüge.

Die **Teilnehmerinnenzahlen** zeigen Folgendes:

Frauengesundheitskreise Anzahl der Aktivitäten & Teilnehmerinnen 2015-2017											
	Multiplikatorinnen -		Kreativ-Gruppe		Bewegungs-Gruppe		Sonder Aktivitäten		Gesamt - Anzahl		
	Termine	TN	Termine	TN	Termine	TN	Termine	TN	Termine	TN	Ø TN
Eisenbahnerheim	23	326	9	66	19	124	6	119	57	635	11,4
Unterwaldersdorf	33	270	13	64	18	109	9	113	73	591	8,1
PWH Baden	17	217	4	45	20	107	2	25	43	394	9,16
Weißes Lamm	17	124	4	21	8	50	3	19	32	214	6,7
HdF Hollabrunn	15	158	10	85	7	54	1	16	33	313	9,5
Tirolerhof Payerbach	6	46	0	0	8	30	1	5	15	81	5,4
Wiener Neustadt	9	98	0	0	0	0	3	32	12	130	10,83
Gesamt	67	645	23	183	36	265	13	155	139	1248	8,97
TN Durchschnitt	9,6		7,9		7,3		11,9				

Die Zahl der Teilnehmerinnen an den Workshops war höher als an den Sport- und Kreativ-Einheiten, was damit zusammenhängt, dass in diesem Setting muttersprachliche Multiplikatorinnen anwesend waren und die Workshops als ein geschützter, sozialer Raum für Lernen, Treffen, Austausch, Einzelberatung und die Beantwortung von Fragen sehr beliebt waren.

Die größte Beliebtheit und höchsten Teilnehmerinnenzahlen konnte das Projekt bei den Ausflügen und Exkursionen verzeichnen. Gründe dafür liegen darin, dass die Frauen sehr wenig Geld haben, somit nicht viel herumfahren können und nur ihre unmittelbare Umgebung kennen.

Wichtig ist zu sehen, dass die Teilnehmerinnenzahlen im zweiten Halbjahr in den kleineren Quartieren zurückgegangen sind. Das hat – wie bereits erwähnt - einerseits mit dem Flüchtlings-Abzug und mangelnden Neuzuzügen in den Quartieren zu tun. Andererseits wurden ab November 2016 von der Niederösterreichischen Landesregierung in allen Quartieren verpflichtende Deutschkurse (A0, A1 und A2) eingeführt, wobei diese manchmal mit unseren Aktivitäten kollidierten. Durch Änderung der Puente-Workshop-Zeiten konnten die Frauenkreise weiter stattfinden, wenn auch manchmal die Frauen an den Randzeiten (z.B. in Baden nach 15 Uhr) zu den Puente-Kreisen kommen mussten. Da die Deutschkurse je nach Kurslevel zudem zu unterschiedlichen Zeiten stattfanden, konnten einige der Frauen leider nicht mehr an den Gesundheitskreisen teilnehmen.

4.1 Workshops

Alle zwei Wochen fanden partizipative Workshops zur Förderung der Gesundheitskompetenz mit muttersprachlichen Trainerinnen statt. Meistens waren 2-3 Gesundheitstrainerinnen im Einsatz, um die wichtigsten Sprachen der Gruppe abzudecken. Meistens diente Deutsch als Vermittlungssprache. Dadurch konnten die Frauen auch viele

deutsche Wörter lernen, die ihnen im Gesundheitssystem nützlich sind. Gleichzeitig hatten sie aber auch eine Ansprech- und Vertrauensperson in ihrer Erstsprache. Dadurch wurde gewährleistet, dass die Frauen sich gut ausdrücken konnten, alle ihr Fragen beantwortet wurden, und sie die Inhalte wirklich verstehen konnten.

Abgesehen von der guten Zusammenarbeit und der gegenseitigen Ergänzung der beiden (mehrsprachigen) Multiplikatorinnen hatte diese Methode der Doppelbesetzung den positiven Effekt, dass sich die Frauen in einem Quartier untereinander kennenlernen konnten. Plötzlich war es möglich, dass eine Frau, die nebenan wohnende Nachbarin nicht nur täglich sah und ihr zulächeln konnte, sondern dass sie nun auch mehr von ihr wusste, wie z.B. warum ihre Nachbarin mit Krücken geht oder verwitwet ist. Das hat den Zusammenhalt und das „Familiengefühl“ unter den Frauen sehr gestärkt.

Als wichtig herausgestellt hat sich zudem, dass am Ende der Workshop-Sessions auch Zeit für Einzelgespräche und für Fragen an die Multiplikatorinnen zur Verfügung stand. Das ermöglichte es, dass Frauen bei Bedarf

- zur Caritas Sozialberatung,
- zur Psychotherapie (beim Familienzentrum Wiener Neustadt),
- zur Beratung für Asylberechtigte,
- oder zu verschiedenen FachärztInnen weiter vermittelt werden konnten,
- dass aber auch telefonisch Termine mit Ärzten vereinbart,
- Wegbeschreibungen gegeben,
- Bus- und Zugverbindungen herausgesucht,
- oder Briefe übersetzt (z.B. Mahnungen, Schulnachrichten) werden konnten.

4.2 Bewegungs- und Kreativseinheiten

Jede zweite Woche wurde eine Einheit mit Bewegung oder kreativen Aktivitäten durchgeführt. Dabei waren meistens deutschsprachige Trainerinnen, die sich ohne Dolmetscherinnen verständigen mussten, im Einsatz. Nach Möglichkeit wurden dabei lokale, ortsansässige Trainerinnen eingesetzt, um die Frauen zusammenzuführen und die Integration in die Gemeinde zu unterstützen. Sehr gut funktionierte das z.B. mit der Handarbeitstrainerin in Altenmarkt. Die Trainerin lebt im Ort und ist so stark engagiert, dass sie auch nach Projektende ehrenamtlich mit den Frauen weiterarbeiten wird.

Zu Beginn des Projektes wurden viele verschiedene Aktivitäten angeboten, sodass die Frauen verschiedene Methoden, wie z.B. Shiatsu, Yoga, Qi Gong, Tanzen, Meridiandehnungen kennenlernen konnten. Später wurde dann eine Aktivität über einen längeren Zeitraum angeboten. (z.B. eine Nähgruppe, Yogakurse). Auf diese Weise wurde gewährleistet, dass die Frauen z.B. den Nutzen von Yoga spüren sowie die entsprechenden Übungen richtig lernen konnten oder z.B. in der Nähgruppe Zeit hatten, kleine Dinge fertigzunähen und lernten dranzubleiben. Zudem konnten die Frauen mit den Trainerinnen bessere Beziehungen aufbauen.

Ein anderes Beispiel für eine Kreativgruppe ist das Malprojekt in Hollabrunn, wo fünf aufeinander folgende Sitzungen mit einer Kreativ-Trainerin und Dolmetscherin veranstaltet wurden, und auf diese Weise ein schönes, künstlerisches Resultat, verbunden mit Selbsterfahrung, entstand. Die Bilder dieser Gruppe sind auf der FGÖ Tagung 2016 ausgestellt worden.

4.3 Exkursionen und Ausflüge

In der Wahrnehmung der Frauen haben diese „Events“ die größten Eindrücke hinterlassen: Learning by doing (z.B. nach Wien fahren, U-Bahn benutzen, Kräuter sammeln, wie finde ich im Krankenhaus meinen Weg) hat den Frauen am besten gefallen.

Die Ausflüge nach Schönbrunn, in die Wachau oder in die Bucklige Welt, waren für die Frauen beeindruckende Erlebnisse, die ihnen mehr von Österreich gezeigt und die Verbindung zu dem neuen Land gestärkt haben. („Hierher komme ich sicher bald wieder!“)

Die gemeinsamen Besuche (mit den Multiplikatorinnen) bei der Gynäkologin Frau gestellt hat, waren sehr erfolgreich, weil die Frauen mit unserer Hilfe eine Schwelle überwinden konnten, die sie alleine nicht alle geschafft hätten. Das hat ihnen Vertrauen gegeben und sie werden in Zukunft leichter zur Vorsorgeuntersuchung gehen oder eine Gynäkologin konsultieren. Einigen Frauen konnte die Angst vor der Untersuchung – auch eventuell durch einen männlichen Arzt - genommen werden, andere lernten, dass eine Untersuchung ihren Status als Jungfrau nicht beeinträchtigt, usw. Auch über Methoden der Verhütung und preisgünstige Angebote haben die Frauen Informationen erhalten, die sie zu nutzen lernten.

4.4 Projektaktivitäten pro Quartier

4.4.1 Frauengesundheitskreis Unterwaltersdorf – Waitz

Das Quartier im Hotel Waitz in Unterwaltersdorf (Gemeinde Ebreichsdorf) gehört einem privaten Betreiber. Es leben dort Familien mit Kindern aus Afghanistan, Iran, Irak und Syrien (derzeit ca. 50 Personen).

Zielgruppenzusammensetzung

In diesem Quartier fanden vom 12.9.15 bis 28.6.17 durchgehend Frauengesundheitskreise statt, und zwar mit einer konstanten Kerngruppe von 6-7 afghanischen Frauen und fluktuierenden anderen Teilnehmerinnen. Im zweiten Jahr sind einige Frauen weggezogen, weil sie entweder mit Hilfe der Nachbarn private Wohnungen gefunden oder positive Bescheide bekommen hatten. Dafür sind neue Arabisch-sprechende Frauen dazu gekommen, denen die Multiplikatorin das wichtigste Wissen zum österreichischen Gesundheitssystem vermittelt hat.

Waitz (Unterwaltersdorf)

Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
Sept.		
07.09.15	Kick-off Veranstaltung	12
14.09.15	Massage und Entspannung	8
21.09.15	WS Gesundheitssystem in Österreich	15
28.09.15	Wandertag	7
Okt.		
05.10.15	WS Bei der Äztin, beim Arzt	12
12.10.15	Bewegung mit Musik	10
19.10.15	Gynäkologische Vorsorge	12
26.10.15	Wien Ausflug	7
Nov.		
02.11.15	WS Anatomie der Frau	12
09.11.15	Bewegung mit Musik	9
14.11.15	Besuch bei der Frauenärztin	12
23.11.15	Kreativgruppe	10
30.11.15	WS Mutter Kind Pass	10
Dez.		
07.12.15	Basteln für Weihnachtsmarkt	8
14.12.15	WS Krebsvorsorge	11
15.12.15	Krebsvorsorge Dr. Mazanek	13
19.12.15	Bewegung	7
JAN		
11.01.16	WS: Verhütung	8
18.01.16	Yoga	5
25.01.16	WS: Menstruation	8
FEB		
08.02.16	WS: Schwangerschaft	12
22.02.16	WS: Gesunde ernährung	9
MÄRZ		
04.03.16	WS: Zahngesundheit	10
14.03.16	Körperarbeit (Shiatsu)	11
21.03.16	WS: Kräutergarten	9
APRIL		
04.04.16	Kräuterwanderung	10
11.04.16	WS Hygiene, Verhütung	14
18.04.16	Im Garten arbeiten	11
25.04.16	Qi Gong, Shiatsu, Entspannung	9
27.04.16	BEGEGNUNGSCAFÉ (Gemüseskulpturen)	23
MAI		
02.05.16	Handarbeiten, Nähen	10
09.05.16	WS: Besuch im ZFG	8
23.05.16	WS "Ganzheitliche Medizin"	8
25.05.16	BEGEGNUNGSCAFÉ 18.00h	18
30.05.16	Nähgruppe	6
JUNI		
06.06.16	WS Kräuter sammeln	8
13.06.16	Nähgruppe	2
20.06.16	Körperarbeit	6
27.06.16	Nähgruppe	5
29.06.16	BEGEGNUNGSCAFÉ 18.00h	20
	Summe TN:	405
	Durchschnitt:	10,13

Waitz (Unterwaltersdorf)		
Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
12.9.	START Wanderung, Picknick, Begrüßung	6
26.9.	Nähgruppe Lavendelsackerl	11
3.10.	Handarbeiten, Nähen	6
10.10.	Zyklus, Verhütung Wiederholung	10
17.10.	Handarbeiten, Nähen	5
24.10.	WS "Frauenkörper" Wiederholung	6
31.10.	Qi Gong, Shiatsu	5
7.11.	Neuorganisation wegen D-Kursen	2
14.11.	Handarbeiten Nähen	4
22.11.	Entspannung, Verhütung Wiederholung	5
28.11.	Nähgruppe	4
5.12.	Nähen	5
19.12.	Weihnachtsfeier	7
12.1.	Stress & Ressourcen	5
16.1.	Schwimmen in Wien	4
13.2.	WS Menopause	7
13.3.	Gesunde Ernährung	5
20.3.	Yoga	4
27.3.	Gesundheitssystem	5
3.4.	Yoga	3
10.4.	Beim Arzt, in Krankenhaus	4
18.4.	Yoga	5
24.4.	Kräuterwanderung und Kochen	4
25.4.	Besuch bei der Gyn.	7
2.5.	Yoga	4
8.5.	Anatomie der Frau	5
20.5.	Wachau Ausflug	12
22.5.	Zyklus, menstruation, Verhütung	3
23.05.	Yoga	3
30.05.	Yoga	4
06.06.	Yoga	3
13.06.	Yoga	3
28.6.	Abschlussfest mit Begegnungscafé	20
	Summe TN:	186
	Durchschnitt:	5,64

Die Frauen haben über die zwei Jahre eine gute Beziehung zu den Puente-Multiplikatorinnen aufgebaut und viel gelernt. Zudem konnten aus der Teilnehmerinnen-Gruppe drei neue, lokale Multiplikatorinnen aufgebaut werden (zwei Farsi-sprechende und eine Arabisch-sprechende Frau), die für das Abschlussfest PowerPoint-Präsentationen über Afghanistan und Syrien in Deutsch (!) vorbereitet haben, und die Frauengruppe in Unterwaltersdorf fortführen möchten.

Die Frauengesundheitskreise in diesem Ort/Quartier bilden aus mehreren Gründen eine Erfolgsstory:

- Das Puente Team hat die volle Unterstützung des örtlichen Pfarrers erhalten, und zwar insofern, als dieser im Pfarrhaus für die Puente Aktivitäten einen schönen Raum mit

Küche zur Verfügung gestellt hat, einen Raum, der von den Frauen als ihrer wahrgenommen wird und den sie auch nach Projektende weiter für ihre Aktivitäten nutzen dürfen/werden!

- Einmal monatlich fanden und finden in diesem Raum zusätzlich die **Begegnungscafés mit österreichischen Frauen** statt. Diese werden auch nach Projektende weitergeführt werden. Das Begegnungscafé war auf Anregung des Puente Teams zu Beginn 2016 initiiert worden, und ist seitdem ein beliebter Treffpunkt der lokalen Frauen und Flüchtlings-Frauen. Es findet immer am Abend statt, wobei auch Kinder mitkommen dürfen. Dabei wird gemeinsam gegessen und geplaudert, oft auch getanzt und viel gelacht. Auf diese Weise entstanden richtige Freundschaften, die dazu führten, dass die Frauen sich auch gegenseitig besucht und eingeladen haben. Zudem haben die Unterwaltersdorferinnen den Flüchtlingsfrauen bei der Wohnungs- und Jobsuche geholfen sowie sie bei Arzt- oder Friseurbesuchen unterstützt. (Drei Frauen haben kleine Arbeiten bekommen: eine als Schülerlotsin, zwei als Reinigungsfrauen). Diese Integration ist auch der Grund, warum nach dem positiven Asylbescheid nicht alle Flüchtlings-Familien nach Wien abgewandert sind, sondern sich in Unterwaltersdorf und Ebenfurt angesiedelt haben. Die Chance auf Integration und Anschluss an die lokale Community ist durch dieses Projekt und die Offenheit der lokalen Bevölkerung Realität geworden!
- Im September 2016 wurde auf allgemeinen Wunsch hin ein **Nähprojekt** gestartet, für das das Zentrum für Frauengesundheit vier Nähmaschinen und diverses Nähmaterial gespendet bekommen hat. Daraufhin fanden 14-tägig von einer Trainerin angeleitete Nähzirkel statt. Dabei wurden für den örtlichen Feuerwehrball Damenspenden gebastelt und einige Produkte konnten sogar auf dem **Weihnachtsmarkt** der Gemeinde Ebreichsdorf verkauft werden.
- Des Weiteren wurden mehrere **Exkursionen und Ausflüge** organisiert, wie z.B. ein Schwimm-Ausflug nach Wien. Am Wachau-Ausflug (Mai 2017) nahmen sowohl Frauen aus Unterwaltersdorf, als auch Frauen aus drei anderen Quartieren (43 Frauen) sowie österreichische Frauen aus dem Begegnungscafé teil. Mehrere Kräuterwanderungen wurden von der lokalen Kräuterlehrerin, Frau Ahorn, geleitet. Dabei lernten die Puente-Frauen die lokale Gegend, als auch gesunde Kräuter kennen. Bei zwei anderen Exkursionen sind die Teilnehmerinnen aus Unterwaltersdorf nach Wiener Neustadt gefahren, um das Zentrum für Frauengesundheit sowie das Wiener Neustädter Krankenhaus kennenzulernen.
- Insgesamt sind die Frauen in Unterwaltersdorf durch Puente selbständiger geworden. Obwohl sie noch wenig Deutsch sprechen, können sie sich Arzttermine ausmachen, alleine ins Krankenhaus fahren und Formulare ausfüllen. So z.B. eine Frau operiert und konnte dafür alles selbständig erledigen. Drei Schwangere wurden von uns zu Arztterminen begleitet und über Themen der Schwangerschaft informiert.
- Die **Kommunikation mit dem Quartierbetreiber** war immer freundlich und kooperativ. Er war im Abschlussgespräch sehr froh, dass wir ihn nicht viel gebraucht haben und alles sehr gut ohne ihn gelaufen ist, da er sehr beschäftigt ist.



Ausflug in die „Wüste“ mit Aktivistinnen aus Unterwaltersdorf und unterstützt vom Dorferneuerungsverein



Im Begegnungscafé Unterwaltersdorf



Abschlussfest in Unterwaltersdorf: gemeinsam mit dem Begegnungscafé und dem Pfarrer Pater Hauser im Pfarrhof

4.4.2 Frauengesundheitskreis Eisenbahnerheim (Altenmarkt)

Das Eisenbahnerheim besteht seit vielen Jahren und ist ein großes Familienquartier von privaten Betreibern. Früher lebten dort ca. 90-100 Personen, aktuell sind es nur mehr ca. 50. Dies ist deswegen der Fall, da es auch hier - mit Unterstützung der örtlichen Bevölkerung - einen Abzug nach Wien bzw. in Privatwohnungen der Umgebung gegeben hat, Zudem wurden - wie überall - auch hier Flüchtlinge deportiert.

Zielgruppenzusammensetzung

Anfangs waren vor allem Afghanisch- und Russisch-sprechende Frauen im Frauenkreis. Später kamen mehr Arabisch-sprechende Frauen, sodass wir im zweiten Projektjahr eine Arabisch-sprechende Multiplikatorin engagierten.

Gesundheitsworkshops – Bewegungs-, Kreativeinheiten – Ausflüge und Exkursionen

Im ersten Jahr gab es einige **schwängere** Frauen, die von uns z.B. zu den Themen Schwangerschaft, Stillen, Babynahrung, Mutter-Kind-Pass gut informiert und betreut werden konnten.

Sehr beliebt waren in diesem Quartier die diversen **Kräuter**-Wanderungen, da es um Altenmarkt herum sehr schöne Natur gibt. Auf diese Weise konnten die Frauen motiviert werden, sich mehr in der Natur zu bewegen. Zudem haben die Frauen gelernt, mit Wildkräutern zu kochen und im Eisenbahnerheim zwei Hochbeete anzulegen, die mit Unterstützung des Quartiers jedes Jahr neu bepflanzt wurden. Da das Quartier einen großen Garten hat, konnten dort im Sommer auch immer wieder Aktivitäten durchgeführt werden.

Im ersten Jahr waren alle Frauen von den **Yoga-Einheiten** einer lokalen Yogalehrerin sehr begeistert. Leider konnte dieses Bewegungsangebot im zweiten Jahr wegen der Deutschkurs-Termine der Teilnehmerinnen nicht mehr fortgeführt werden. Dafür wurde eine **Handarbeits**gruppe eingerichtet, die ebenso ein voller Erfolg war. Die lokale Trainerin engagierte sich sehr und hat auch Wolle gesammelt. Da die Frauen von den Handarbeitsstunden so begeistert sind, werden sie mit damit nach dem Projekt weitermachen.

Die **Herausforderung in diesem Quartier** war die schlechte Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz und die Weitläufigkeit der Ortschaft. So zum Beispiel war es nicht möglich, die Frauen und Kinder zu einem Kindergartenausflug mitzunehmen, da der diesbezügliche Treffpunkt nur mit Auto erreichbar war. Ebenso konnten die Multiplikatorinnen nie alleine dorthin fahren, da sie kein Auto zur Verfügung hatten. Besonders gefallen haben daher den Frauen die **Exkursionen**, da sie aufgrund der Lage des Quartiers nur wenig rauskommen. Organisiert wurden ein Schwimmnachmittag, ein Besuch beim Weihnachtsmarkt sowie ein Ausflug nach Schönbrunn, wobei letzterer mit den Familien der Frauen sowie mit einigen österreichischen Nachbarn durchgeführt wurde.

Beziehung zur lokalen Bevölkerung und Integration

Die Bevölkerung von Altenmarkt ist nicht sehr gut auf die Flüchtlinge zu sprechen, weil sehr viele dort leben. Im ersten Jahr ist es uns daher nicht gelungen, gemeinsame Aktivitäten zustande zu bringen. Erst im zweiten Jahr konnten Fortschritte gemacht werden, wobei diese von der Gemeindebasis (Pfarre) ausgingen und sicherlich von der „Flüchtlingskrise“ motiviert waren: Aus dieser Initiative hat sich eine kleine Gruppe von NachbarInnen gebildet, die **regelmäßig Begegnungscafés und Aktivitäten für Kinder** organisiert haben. Mit uns zusammen wurde der Ausflug nach Schönbrunn organisiert. Ein Sommerfest, an welchem auch die Flüchtlingsfrauen teilnehmen werden, ist noch geplant.

Es gibt eine **Flüchtlings-Initiative in Pottenstein** und Berndorf, zu welcher das Puente-Team Kontakt hat, da eine der Multiplikatorinnen in Berndorf lebt und dort ehrenamtlich mit arbeitet. Basierend auf dieser Verbindung wurde eine Vertreterin der Flüchtlings-Initiative Pottenstein zum Gesundheitskreis in Altenmarkt eingeladen. Die Dame ist Ärztin und wird den Frauen auch in Zukunft Workshops geben. Zudem wurde mit ihr vereinbart, dass in Zukunft die Frauen aus dem Puente Projekt sowie deren Familien zu Aktivitäten und Festen nach Pottenstein eingeladen werden und eventuell sogar Transport zur Verfügung gestellt wird.

Eine wichtige Brücke in Altenmarkt ist der **Fußballverein**, da dort die Kinder der Flüchtlinge mitspielen und die Eltern auf diese Weise ebenfalls integriert werden.

Gesundheitsversorgung vor Ort

Die **Gesundheitsversorgung in Altenmarkt** funktioniert gut, da der Hausarzt einen Tag für die Flüchtlinge reserviert hat und bei den Arztterminen seitens der Quartiere gedolmetscht wird. Auch Fachärzte werden bei Bedarf vom Quartier aus angefahren, wobei auch eigene „DolmetscherInnen“ zur Übersetzung mitgenommen werden; leider oft auch Kinder.



Handarbeitsgruppe



Kräuter-Workshop



Ausflug zum Adventmarkt Baden

Eisenbahnerheim (Altenmarkt)		
Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
SEPT		
15.09.15	Kick off Veranstaltung	22
22.09.15	Yoga	8
26.09.15	Internationaler Frauen-Wandertag	Regen
OKT		
06.10.15	Dance for Health	11
13.10.15	WS Anatomie der Frau	12
20.10.15	Yoga	1
27.10.15	WS Familienplanung mit Dr. Mazanek	11
NOV		
03.11.15	Buffet gestalten, Kreativ kochen	12
10.11.15	WS Krebsvorsorge	13
17.11.15	Yoga	5
24.11.15	PAP Abstrich Gynäkologin	14
DEZ		
01.12.15	Ausflug nach Wien	14
08.12.15	WS Gesundheitssystem	ausgefallen
15.12.15	Yoga	6
JAN		
12.01.16	WS: Verhütung	8
19.01.16	Yoga	5
26.01.16	WS: Menstruation	7
FEB		
09.02.16	WS: Schwangerschaft	9
23.02.16	WS: Gesunde Ernährung	7
MÄRZ		
01.03.16	Yoga	9
07.03.16	Mütter-WS Zahngesundheit	6
15.03.16	Filzen	9
22.03.16	Mutter Kind Pass	7
APRIL		
05.04.16	Yoga	9
12.04.16	Workshop "Kräutergarten"	8
19.04.16	Filzen	4
26.04.16	Kräuterspaziergang	14
MAI		
10.05.16	WS Stillen, Babyernährung	8
17.05.16	Yoga	5
24.05.16	WS Kindergesundheit	8
31.05.16	Yoga	9
JUNI		
7.6.	Yoga	9
11.06.16	Ausflug Biobäurin	15
14.06.16	Erste Hilfe Kurs	10
21.06.16	Yoga	9
28.06.16	Erste Hilfe Kurs	12
	Summe TN:	316
	Durchschnitt:	9,29

Eisenbahnerheim (Altenmarkt) 2. Jahr

Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
19.07.16	Sommertreffen	12
6.9.	Yoga	7
13.9.	"Mein Leben - Meine Gesundheit"	14
20.9.	Yoga	6
27.9.	WS "Frauenkörper"	14
4.10.	Yoga	5
18.10.	Yoga	6
25.10.	WS "Gesundheit und Atem"	10
8.11.	WS "Schwangerschaft"	11
15.11.	Yoga	6
22.11.	Schwangerschaft Teil 2	6
29.11.	Yoga	4
6.12.	WS "Gesunde Wirbelsäule"	9
13.12.	Yoga	4
20.12.	Ausflug Adventmarkt Baden	30
17.1.	WS: Verhütung Baby-Kette	13
31.1.	WS: Stress - Entspannung	6
10.2.	Handarbeiten	12
14.2.	WS: Gesunder Schlaf	12
24.02.	Handarbeiten	9
27.2.	Ausflug SCHWIMMEN Wien	14
10.3.	Handarbeiten	9
14.3.	WS: Mein Leben früher und jetzt	8
24.3.	Handarbeiten	7
28.3.	WS: Biografiearbeit weiter	8
11.4.	WS Kochen mit Kräutern	7
21.4.	Handarbeiten	6
25.4.	Verhütung	7
5.5.	Handarbeiten	5
6.5.	Ausflug Schönbrunn	32
08.05.	Heilkräuter	7
19.5.	Handarbeiten	5
23.5.	Abschluss	8
2.6.	Handarbeiten	
23.6.	Handarbeiten	
	Summe TN:	319
	Durchschnitt:	9,67

4.4.3 Frauengesundheitskreis Paul Weiland Haus (Baden)

Das Paul Weiland Haus in Baden ist ein ehemaliges Seniorenheim der Diakonie, das im Februar 2016 als Flüchtlingsquartier geöffnet wurde. Es ist ein Sonderbetreuungsquartier für Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf, wie z.B. für sehr kranke Flüchtlinge oder Flüchtlingsfamilien mit besonderen Bedürfnissen. Viele Frauen, die dort untergebracht sind, sind verwitwet und leben dort alleine mit ihren Kindern. Die Mehrheit der BewohnerInnen stammt aus Afghanistan. Viele kommen auch aus der russischen Föderation.

Die Puente Frauengesundheitskreise starteten hier im September 2016 und gingen bis Ende Juni 2017, wobei die Aktivitäten auf einer wöchentlichen Basis stattfanden. Die Annahme des Projektes war sehr gut! Zu Beginn nahmen pro Gesundheitskreis bis zu 20 Frauen teil; später immer zwischen 10 und 15. Damit handelte es sich um unsere größten Gruppengrößen.

Neben den **20 Workshops** fand ein durchgehender **Yoga Kurs** statt, der sehr beliebt war. Einmal gingen wir mit den Frauen Schwimmen. Highlight war der **Ausflug** in die Wachau: Eine Frau berichtete beim Abschluss-Feedback, dass sie seit der Flucht panische Angst vor Booten hatte und am Schiff in der Wachau diese Angst verloren hat.

Wichtig war der Besuch bei der **Gynäkologin** zum Durchchecken. Viele Frauen hatten gynäkologische Beschwerden und waren bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht bei der Gynäkologin gewesen. Auch deren Weiterbetreuung wurde vom Puente Team organisiert.

Besonders schön zu beobachten war, wie die Frauen lernten, **über Kulturen hinweg zu kommunizieren** und sich gegenseitig zu unterstützen. Damit konnte das Projekt erfolgreich eine Brücke zwischen Frauen verschiedener Herkunftssprachen bilden. Des Weiteren wurden die Frauen während des Projektes so selbstständig, dass sie nach dem positiven Bescheid selbstständig Wohnung und Job suchten. So z.B. hat eine Frau in Wien einen Job als Friseurin gefunden.

Die **Zusammenarbeit mit der Quartierleiterin** sowie mit den **Betreuerinnen** war sehr konstruktiv und gut! Nach den Benefits von Puente befragt, antwortete die Quartierleiterin, Frau Claire Weiss, folgendermaßen: „Die Frauen waren sehr gerne dabei und haben das Angebot sehr gut angenommen. Alles was Frauen stärkt und ihnen die Möglichkeit bietet, ohne Männer für sich zu sein, mit anderen Frauen zu sein, ist so wichtig. ... Dass Frauen etwas für sich selbst machen wurde sehr positiv im Haus wahrgenommen. Die Körperarbeit ist sehr wichtig gewesen. ... Vom Besuch bei der Gynäkologin waren die Frauen begeistert, das fanden wir im Haus auch sehr gut. Das sind so grundlegende Dinge, die aber die Einrichtung nicht schafft.“

Paul Weiland Haus Baden		
Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
5.9.	Vorstellung unseres Projekts	15
13.9.	WS Was ist für die Gesundheit wichtig	16
22.9.	Yoga	3
27.9.	WS Gesundheitssystem in Österr	21
6.10.	Yoga	3
11.10.	WS Beim Arzt/Ärztin	16
20.10.	Yoga	5
25.10.	WS Im Krankenhaus	8
3.11.	Yoga	8
8.11.	WS Frauengesundheit Anatomie	9
17.11.	Yoga	5
22.11.	Yoga	7
29.11.	Yoga	3
15.11.	WS Anatomie Teil 2	9
29.11.	Wie geht es mir?	15
12.12.	Zyklus der Frau	8
20.12.	Yoga	10
10.1.	WS Seelische Gesundheit 1 mit Entspannungstraining	14
16.1.	Schwimmen in Wien	10
17.1.	Yoga	6
24.1.	WS Seelische Gesundheit 2 mit Malen	12
31.1.	Yoga	4
7.2.	WS Menopause	15
15.2.	Yoga	4
21.2.	WS Krebsvorsorge, Pap Untersuchung	13
01.03.	Yoga	6
7.3.	WS Biografiearbeit 1	7
15.3.	Yoga	8
21.3.	WS Biografiearbeit 2	12
29.3.	Yoga	7
4.4.	Wildkräuterworkshop	10
12.4.	Yoga	5
18.4.	WS Gyn und Vorsorgeuntersuchung	16
19./25.4.	Vorsorgeuntersuchung Gynäkologin	14
26.4.	Yoga	8
2.5.	WS Heilkräuter und Küchenkräuter	13
10.05.	Yoga	4
16.5.	Gewaltschutz	8
20.5.	Wachau-Ausflug	15
24.05.	Yoga	5
30.5.	Abschluss und Feedback-Runde	11
07.06.	Yoga	4
14.06.	Yoga	2
	Summe TN:	394
	Durchschnitt:	9,16



Frauengruppe PWH Baden



Yoga-Workshop



WS "Was gehört zu Gesundheit"

Frauengruppe im Paul Weiland Haus Baden



Wachau Ausflug



„Mit selbst gesammelten Kräutern kochen“ WS in Baden



Kräuterwanderung



Abschlussfest im Paul Weiland Haus

Die Frauengruppe von Baden war unsere größte und aktivste Gruppe, die durch Puente empowert wurde: Die Frauen haben das auch in ihren Feedbacks ausgedrückt, wenn sie schreiben, dass sie sich in der Gruppe sehr wohl und „glücklich“ fühlen, und sie diese Treffen beibehalten wollen. Die Teilnehmerinnen bilden eine sehr solidarische Community und unterstützen sich auch gegenseitig. Mehrere Teilnehmerinnen sprechen mittlerweile zudem ganz gut Deutsch, und haben sich dadurch zu lokalen Multiplikatorinnen aus der Gruppe heraus entwickelt. Eine von ihnen hat sogar erfolgreich den Kurs für interkulturelle Gesundheitstrainerinnen beim Zentrum für Frauengesundheit in Wiener Neustadt absolviert! Sie ist vom Beruf Krankenschwester, spricht Russisch, und wird die Frauengruppe weiter

organisieren und neu ankommende Frauen in Gesundheitsfragen unterrichten. Sie wird auch vom Quartier beschäftigt und für Diabetesschulungen eingesetzt.

4.4.4 Frauengesundheitskreis Tirolerhof (Payerbach)

Im Mai 2016 hat uns die Mobile Flüchtlingsbetreuung der Caritas vorgeschlagen, im Tirolerhof einen Frauengesundheitskreis zu gründen, da es in diesem neuen, privaten Quartier wenig Angebote gab und das Interesse für Puente sehr groß war. Um Puente zu initiieren, fand daher am 20. Juni 2016 ein erstes Gespräch mit dem Quartierbetreiber, Herrn Michael Eder, statt.

Entgegen unserer Vorstellung lag das Quartier sehr weit abseits vom Ort Payerbach, hoch oben auf dem Berg und unerreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die MitarbeiterInnen des Quartiers machen daher alle Fahrten mit dem Kleinbus, inklusive der Fahrten zum Einkaufen oder in die Schule. Die Voraussetzungen für Gesundheits- und Integrationsarbeit waren dementsprechend sehr schwierig.

Dennoch starteten wir am 6.9. 2016 mit dem Kick-off Workshop, an der eine sehr nette und interessierte Frauengruppe von 10 afghanischen Frauen teilnahm. Das Puente-Team wurde dabei von einer Farsi-sprechenden Multiplikatorin und einer österreichischen mobilen Beraterin gebildet. Auf Wunsch der Frauen wurde neben den **Gesundheitsworkshops** ein **Yoga Kurs** organisiert

Anfangs waren immer alle 10 Frauen dabei, doch ab November 2016 begann die Gruppe aufgrund von Wegzug und mangelnder Nachbesetzung zu schrumpfen. Daher beschloss das Puente Team mit Jahresende die Gruppe einzustellen, vor allem auch deswegen, da die Bedingungen vor Ort sehr schwierig waren. Der Verwalter des Hauses respektierte keine Grenzen, platzte in Workshops, wollte uns permanent ansprechen und als Dolmetscherinnen benutzen. Es war schwierig, mit ihm die Kommunikation auf einem professionellen Niveau zu halten.

In den drei Monaten, in denen wir dort gearbeitet haben, konnten wir mit den Frauen wichtige Gesundheitsthemen durchgehen, sodass sich deren Gesundheitswissen erweiterte. Zudem machte die Gruppe gute Fortschritte. So z.B. wuchs das Vertrauen untereinander Schritt für Schritt. Inhaltlich war vor allem das Thema **Verhütung** für viele Frauen sehr wichtig. Das zeigte sich daran, dass einige der Frauen nach dem Modul eigenständige Schritte setzten, indem sie nach Wien fuhren, um sich eine Spirale einsetzen zu lassen.

Die Selbstverantwortung für eigene Gesundheit konnte somit auf jeden Fall trotz der kurzen Zeit vor Ort gestärkt werden.

Tirolerhof (Payerbach)		
Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
6.9.	Kick off - Vorstellung	10
14.9.	Yoga	11
20.9.	WS Was ist für die Gesundheit wichtig	9
28.9.	Yoga	8
4.10.	WS Mein Körper	9
12.10.	Yoga	2
17.10.	Beim Arzt, bei der Ärztin	7
27.10.	Yoga	3
9.11.	Yoga	3
15.11.	Exkursion Wiener Neustadt Fischpark	5
23.11.	Yoga	1
28.11.	WS Weibliche Anatomie	6
7.12.	Yoga	1
13.12.	WS Familienplanung	5
21.12.	Yoga	1
	Summe TN:	81
	Durchschnitt:	5,40



WS im Tirolerhof in Payerbach



WS „Einkaufen und gesunde Ernährung“ – neue deutsche Wörter

4.4.5 Frauengesundheitskreis (Wiener Neustadt)

Der Frauengesundheitskreis Wiener Neustadt wurde im Februar 2017 als Ersatz-Gruppe für den Tirolerhof ins Leben gerufen. Um diesen neuen Kreis gut aufzusetzen, startete das Puente Team Ende Jänner mit den Vorbereitungsarbeiten inklusive einer Teambildung (einer Arabisch- und Farsi-sprachigen Multiplikatorin), der Programmplanung sowie der Teilnehmerinnen-Akquise. Der Kick-off Workshop fand am 20. Februar 2017 statt, wobei 14 Frauen daran teilnahmen. Danach fanden bis zum 29.6. wöchentliche Aktivitäten statt. Auch hier endete das Projekt mit einem Abschlussfest.

Wie kam es zu diesem Frauengesundheitskreis?

Nach der Beendigung des Frauengesundheitskreises in Payerbach blieben noch 5 Monate, um die Projektressourcen sinnvoll und optimal einzusetzen und nachhaltige Gesundheitsarbeit mit Asylwerberinnen zu leisten. Folgende Überlegungen haben das Puente Team dabei zur Entscheidung bewogen, eine neue Gruppe in Wiener Neustadt aufzusetzen:

- In Wiener Neustadt und Umgebung gibt es mehrere kleine Grundversorgungsquartiere und privat wohnende Asylwerberinnen. Laut Mobiler Flüchtlingsbetreuung (MFB) war dabei ein Gesundheitsangebot, wie es von Puente angeboten wird, für die teilweise neu angekommenen und nicht Deutsch sprechenden Frauen insofern sehr wichtig, als viele der Frauen gesundheitliche Probleme hatten und deren gesundheitlichen Fragen und Anliegen nicht durch die MFB abgedeckt werden konnten. Viele der Frauen waren zudem psychisch sehr belastet, fühlten sich alleine und orientierungslos, und konnten vom Gruppensetting mit muttersprachlichen Trainerinnen sehr profitieren.
- Zwei Multiplikatorinnen des Zentrums für Frauengesundheit (ZFG), die auch im Familienzentrum und/oder der MFB der Caritas dolmetschten, hatten bereits Kontakte zur Zielgruppe des Frauengesundheitskreises, nämlich vor allem afghanischen und arabischen Frauen. Somit war die Teilnehmerinnen-Akquise einfach und die neue Gruppe konnte relativ schnell starten.

- Ein weiteres Argument für das Aufsetzen einer neuen Gruppe in Wiener Neustadt war, dass die Puente-Frauen nach Projektende bei Bedarf weiterhin an im ZFG angebotenen Aktivitäten teilnehmen konnten. (z.B. einem Frauencafé, Yogakursen, etc.)
- Für das Aufsetzen eines neuen Gesundheitskreises in Wiener Neustadt sprach auch, dass die Stadt und das ZFG sehr zentral liegen. Das Puente Team hatte keine Wegzeiten, konnte Fahrkosten sparen und zudem Ressourcen nutzen, die es bereits vor Ort gab. Da das ZFG zudem 5 min. vom Bahnhof entfernt liegt, konnten auch Frauen aus der Umgebung an den Gesundheitskreisen teilnehmen. Dies war dann auch der Fall. Einige Frauen kamen z.B. aus Gutenstein, Pernitz oder Gloggnitz. Mit Hilfe der anderen Frauen lernten sie schnell sich in Wiener Neustadt zurechtzufinden.

Ablauf

Nach dem Kick-off am 20. Februar fanden viele Aktivitäten statt und wir sind stolz, dass wir in den 5 Monaten so viel erreichen konnten! Konkret, fanden **sieben Workshops, zwei Exkursionen** ins Krankenhaus Wiener Neustadt, **eine Exkursion** zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung in Wien, ein **Schwimmtag** und ein **Kräuterworkshop** beim Verein „Kulturgut Natur“ statt. Der Wachau-Ausflug fand zusammen mit Frauen aus anderen Gesundheitskreisen statt.

Dabei wurden folgende Themen vermittelt: Das österreichische Gesundheitssystem; Beim Arzt; Im Krankenhaus; Weibliche Anatomie; Krebsvorsorge; Gesunde Ernährung; Kochen mit Kräutern; Wie nehme ich Medikamente richtig ein; Hausmittel und Kräutermedizin.

Folgende Grafik zeigt die Aktivitäten in Wiener Neustadt auf einen Blick:

Datum	Thema/Inhalt/Angebot	Anzahl Teilnehmerinnen
20.02.	KICK-OFF Veranstaltung	14
06.03.	Gesundheitssystem in Österreich	12
20.03.	Exkursion ins Krankenhaus	9
21.03.	Exkursion ins Krankenhaus	8
03.04.	Weibliche Anatomie - Gynäkologische Themen	7
04.04.	Weibliche Anatomie - Gynäkologische Themen	13
18.04.	Krebsvorsorge	13
25.04.	Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	3
08.05.	Gesunde Ernährung mit Kräutern	11
16.05.	Hausmittel - richtige Einnahme von Medikamenten	19
20.05.	Wachau Ausflug	15
29.05.	Verhütung - Familienplanung	6
29.06.	Kräuterfest & Abschluss	12
	Summe TN:	142
	Durchschnitt:	10,92

Die Frauen lernten sich im Krankenhaus und in den Ambulanzen zurechtzufinden und Formulare auszufüllen. Auf diese Weise haben die Frauen in Zukunft die Formulare mit ihren Daten und mit den Daten ihrer Kinder bei sich, und können diese verwenden.

Gut war auch die Möglichkeit, dass die Frauen auch andere Angebote des ZFG nutzen konnten, wie z.B. einen wöchentlichen Yoga Kurs, die Hebammen-Beratung oder das Frauencafé. Auch Übungen zum Stressabbau wurden gezeigt.

Die überdurchschnittliche hohe Teilnehmerinnen-Zahl zeigt, dass das Puente Team mit der Wahl dieses Standortes eine sehr gute Entscheidung getroffen hat. So war z.B. eine Frau mit 7 Kindern bei jedem Treffen anwesend! Zwischenzeitlich wurde der Gesundheitskreis sogar geteilt. Damit konnten die Aktivitäten an zwei unterschiedlichen Terminen (Montagvormittag und Dienstagnachmittag) stattfinden, und somit auch jene Frauen erreicht werden, die am Vormittag einen Deutschkurs hatten. Auf Grund dieser Gruppenaufteilung waren die Frauen bei einigen Themen sprachenhomogen (eine Arabisch- und eine Farsi-sprachige Gruppe), was auch eine Erleichterung für die Trainerinnen darstellte. Zum Schluss konnten die Gruppen wieder zusammengelegt werden.

Trotz der kurzen Zeit haben die Frauen außergewöhnlich schnell und viel gelernt (auch deutsche Wörter und Sätze). Hatten die meisten Frauen zu Beginn der Gesundheitskreise noch gar keine Deutschkenntnisse, konnten sie sich am Ende des Projektes bereits in Deutsch vorstellen, ihre Adresse, ihren Namen sowie das Alter der Kinder benennen und sich beim Arzt verständigen.

Zudem erzählten die Frauen in der Gruppe auch über ihre Probleme und sprachen sogar Tabu-Themen an, etwas das vorher undenkbar gewesen wäre. Auf diese Weise ließen sich viele Probleme der Frauen lösen, wobei es eine große Freude war mit zu verfolgen, wie glücklich die Betroffenen waren, nachdem ihnen geholfen worden war. Oft kam es dabei zu einem Schneeballeffekt, da die Frauen – nachdem sie selbst ein positives Erlebnis gehabt hatten – andere Frauen bei der Lösung ihrer Probleme zu unterstützen begannen.

Für die Frauen war es außerdem insofern hilfreich ihre Geschichte in einer Gruppe erzählen zu können, als sie dabei feststellen konnten, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind, sondern dass es anderen Frauen ähnlich ergeht!

Am Ende des Projektes wünschten sich die Frauen noch mehr Treffen und Austausch mit österreichischen Frauen, etwas, das wir im Rahmen eines Caritas-intern geförderten Projektes versuchen werden zu realisieren.



Fotos von der Kräuterwanderung im Paul Weiland Haus in Baden

Nachfolgend gehen wir nur kurz auf die beiden Frauengesundheitskreise im ersten Projektjahr ein, da diese bereits im Zwischenbericht ausführlich beschrieben wurden.

4.4.6 Frauengesundheitskreis Weißes Lamm (Altenmarkt)

Unser Beitrag in dieser Pension 2015/2016 war wichtig, da es damals dort 90 BewohnerInnen gab, wovon sehr viele allein geflüchtete somalische Frauen (etliche hatten Babys) mit einer schwierigen Fluchtgeschichte und ohne Bildungshintergrund waren.

Zu Beginn des Projektes gelang es dem Zentrum für Frauengesundheit, zwei somalische Multiplikatorinnen zu finden, die gute Role-Models waren. Eine von ihnen ließ sich zudem zur interkulturellen Gesundheitstrainerin ausbilden. Leider wurden beide im Laufe des ersten Jahres in Wien angestellt und nahmen dann die weite Anreise nach Altenmarkt nicht

mehr in Kauf. Mittlerweile ist die Pension Weißes Lamm auch auf die Hälfte geschrumpft und es wohnen dort mehr Russisch-sprechende Frauen.

In diesem Quartier war es wichtig, den Frauen in der Anfangszeit Hilfestellung in ihrer Muttersprache anzubieten und einen Vertrauensrahmen zu schaffen, innerhalb dessen sie ihre „Frauenprobleme“, gynäkologischen Beschwerden und FGM ansprechen konnten, sowie auch weibliche Ärztinnen zur Aufklärung und Beantwortung ihrer Fragen aufsuchen konnten. Konkret handelte es sich bei den Ärztinnen um das Frau Dr. El Jeleda vom FEM-Süd sowie um Frau Dr. Mazanek, bei der wir auch zur Vorsorgeuntersuchung waren. Einige Frauen wurden später in der Rudolfstiftung weiterbehandelt.

4.4.7 Frauengesundheitskreis Haus der Frau (Hollabrunn)

Im Zwischenbericht wurde bereits geschrieben: „Das Haus der Frau ist ein reines Frauenquartier, in welchem eine große Vielfalt von alleine lebenden und meist alleine geflüchteten Frauen leben. Viele der Frauen sind aus Afrika, aber auch aus Afghanistan und einige sind aus russisch sprachigen Ländern. Die sprachlichen Barrieren sind hoch und das Zusammenleben all dieser kulturell unterschiedlichen Frauen gestaltet sich schwierig... die große Anzahl der Kleinkinder und Baby ist ein weiterer Stressfaktor im Haus. Es gibt eine besondere psychosoziale Betreuung und Psychologinnen im Haus. Das Haus kümmert sich um die gesundheitlichen Bedürfnisse und hat gute Ärztinnen und eine Psychiaterin in Hollabrunn. Das Haus der Frau ist gut vernetzt mit der Frauenberatungen und anderen Vereinen, Schulen und Kindergärten, sowie mit der Integrationsplattform Hollabrunn.“

Unsere Arbeit im Haus der Frau wurde sehr positiv beurteilt, da wir trotz der Sprachvielfalt viel Wissen über das Gesundheitssystem, über den eigenen Körper, über gesunde Ernährung, Kindergesundheit, Kinderernährung und vieles mehr vermittelt haben. Sehr wichtig war zudem für die meisten Frauen die Information über das Thema FGM.

In Zusammenarbeit mit einer Kunsttherapeutin konnten wir das –von der Sprache unabhängige – Medium Malen und Gestalten nutzen und Spuren hinterlassen: Die Wände des Hauses wurden mit selbstgemalten Kacheln dekoriert, die Malereien der Frauen wurden an mehreren Orten ausgestellt, und sind nun dort im Haus eine bleibende Erinnerung.

Auch Bewegung war für die Frauen sehr wichtig: Es wurde getanzt, getrommelt und ein Selbstverteidigungsworkshop abgehalten.



„Kreatives Malen“ im Haus der Frau in Hollabrunn – Ausstellung der Bilder

5. Die Gemeindefarbeit

Insgesamt haben wir im Rahmen des Puente Projektes sechs Gemeinden besucht, nämlich Unterwaltersdorf, Altenmarkt, Baden, Wiener Neustadt, Payerbach und Hollabrunn.

Unser Ziel, die BewohnerInnen der Asylquartiere mit der lokalen Bevölkerung stärker zu verbinden und eine Brücke der Integration zu bilden, wurde in einer Gemeinde (Unterwaltersdorf) besonders gut erreicht.

In anderen Gemeinden war es stark von der Offenheit der Bürgermeister und der politischen Situation abhängig.

- In Altenmarkt ist/war das politische Klima sehr rechts und weder Gemeinde noch Bevölkerung waren/sind sonderlich an der Integration von Frauen mit Fluchthintergrund interessiert. Durch die starke Präsenz von Puente hatten wir uns hier mehr Möglichkeiten erhofft, die sich jedoch nicht erfüllt haben.
- In Baden gab es seitens der Gemeinde ebenfalls wenig bis keine Unterstützung für Integrationsprojekte. Hier arbeiteten wir jedoch mit einer kleinen Initiative der Bevölkerung, nämlich mit „Baden zeigt Herz“ sehr gut zusammen, wobei es hilfreich war, dass diese Initiative mit den Flüchtlingsquartieren in gutem Kontakt stand.
- Auch in Payerbach hat die Gemeinde eher ablehnend auf Flüchtlinge reagiert, und hat ein Quartier hoch oben am Berg und fernab von der Bevölkerung geschaffen. Dementsprechend gering ist der Kontakt der geflüchteten Frauen zur lokalen Bevölkerung.
- In Hollabrunn gab es eine sehr aktive und aufgeschlossene Gemeinde mit einer aktiven Kirchengemeinschaft und Integrationsplattform, die viele Aktivitäten organisierte. Auch Quartierbetreiber und Flüchtlinge waren in den Communities vertreten.

- In Wiener Neustadt gab es bereits eine gute Vernetzung mit der Gemeinde sowie mit den lokalen Initiativen und Vereinen. Es fanden monatliche Integrationstreffen statt, an denen Vertreterinnen des Puente Teams regelmäßig teilnehmen. Zudem hat das Zentrum für Frauengesundheit gute Kontakte zur Gesundheitsstadträtin, zum Integrationsbeauftragten sowie zur Leiterin des Sozialamtes aufgebaut. Die Kontakte der Flüchtlinge mit der lokalen Bevölkerung sind natürlich aufgrund der Größe der Stadt vielfältig und nicht so überschaubar. Dabei nimmt das Zentrum für Frauengesundheit mit seinen spezifisch auf Migrantinnen zugeschnittenen Angeboten einen wichtigen Platz in den Themenbereichen Gesundheitsförderung, Gesundheitskompetenz und Integration ein.

5.1 Unterwaltersdorf (Gemeinde Ebreichsdorf)

Am 29.9.2015 hat das Puente Team damit begonnen, regelmäßig an den Treffen der Integrationsplattform Ebreichsdorf (Unterwaltersdorf gehört zur Gemeinde Ebreichsdorf) teilzunehmen. An den Treffen nahmen immer 10-15 Personen teil, wobei sich der TeilnehmerInnen-Kreis aus GemeinderätInnen, einer Ärztin, Lehrer, VertreterInnen des Dorferneuerungsvereins, Vertreterinnen der Caritas sowie engagierten Privatpersonen zusammensetzte. Themenmäßig ging es vor allem darum, Aktivitäten der Gemeinde zu besprechen, wie z.B. Deutschkurse, Lernhilfen, Unterstützung von Flüchtlingsfamilien bei der Wohnungssuche, Aktivitäten des Dorferneuerungsvereins, Kleider- und Sachspenden oder Weihnachtsmärkte. Ende 2016 wurden die Treffen eingestellt, da die Aktivitäten ab diesem Zeitpunkt selbständig weitergeführt werden konnten und die AkteurInnen auch außerhalb der Integrationsplattform miteinander in Kontakt waren.

Gemeinsam mit einer der Integrationsplattform-Teilnehmerinnen hat das Puente Team im Jahr 2015 die Idee zu einem Frauen-Begegnungscafé geboren. Das erste Café fand Ende 2015 statt. Seitdem fand einmal monatlich ein Begegnungscafé statt, und zwar in jenen Räumen, in denen auch die Frauengesundheitskreise abgehalten wurden. Von Anfang an war das Café ein voller Erfolg, wobei durchschnittlich 20 Asylwerberinnen und ca. 6-8 österreichische Frauen teilnahmen. Aufgrund des Zulaufs wird daher das Café auch nach Projektende weitergeführt werden.

Ein wichtiger Effekt dieser Begegnungen war, dass sich zwischen Flüchtlingen und Frauen aus der lokalen Bevölkerung informelle Kontakte und Freundschaften entwickelten. So z.B. halfen die Frauen der Integrationsplattform Ebreichsdorf beim Anlegen eines Puente Gemüse- und Kräutergartens, und der Dorferneuerungsverein spendete dafür Geld. Andere positive Beispiele der Zusammenarbeit sind, dass eine Frau mit der Puente Gruppe Yoga machte, eine andere mit der Gruppe Socken strickte, eine weitere mit den Puente Frauen Kräuter sammelte, usw. Im Sommer 2016 fand außerdem auch noch ein gemeinsamer Ausflug statt, der von der Gemeinde unterstützt wurde.

Des Weiteren haben österreichische Nachbarinnen den geflüchteten Frauen und ihren Familien bei der Wohnungs- und Jobsuche geholfen, und sie dazu animiert, in Unterwaltersdorf zu bleiben! Damit hat Puente das Gemeindegefüge nachhaltig positiv beeinflusst.

5.2 Gemeinde Altenmarkt

Wie im Zwischenbericht dargestellt, war die Zusammenarbeit mit der Gemeinde Altenmarkt herausfordernd. Das politische Klima in der Gemeinde kann mit eher rechts beschrieben werden: die Bevölkerung toleriert die Flüchtlinge, will aber keinen Kontakt mit ihnen.

Der Bürgermeister lädt zweimal im Jahr zu Koordinationsgesprächen ein, in denen Informationen über die „vorübergehend in Altenmarkt wohnenden AsylwerberInnen“ ausgetauscht werden. Neben dem Bürgermeister und Amtsleiter nehmen VertreterInnen der Landesregierung, die Schul- und Kindergartendirektorin, eine Vertreterin der Caritas sowie die QuartierbetreiberInnen daran teil.

Aufgrund des Bestehens dieser Koordinationsgespräche und des nicht vorhandenen Interesses an einem „Mehr“ wurden vom Puente Team in dieser Gemeinde keine zusätzlichen Round Table Gespräche veranstaltet. Dies auch deswegen, da der erste Puente Round Table am 25. Juli 2016 schlecht besucht war. Obwohl 30 Einladungen verschickt worden waren, waren nur 3 Personen gekommen. Allerdings nahm eine Vertreterin des Puente Teams regelmäßig an den Koordinationsgesprächen der Gemeinde teil.

Des Weiteren hat das Puente Team versucht, über lokale Trainerinnen mehr direkten Kontakt zur lokalen Bevölkerung herzustellen. Das ist teilweise gelungen: Die Yogalehrerin konnte nicht bis zum Ende des Kurses bleiben, und war auch nicht an einem weiterführenden Kontakt mit den Puente Frauen interessiert. Die Handarbeitslehrerin jedoch baute eine sehr gute Beziehung zu den Frauen auf, und wird auch nach dem Projekt mit diesen weiterhin in Kontakt bleiben.

Eine Initiative, die aus der Pfarre von Altenmarkt hervorging, war das „Miteinander-Café“. Dieses wurde von zwei lokalen Frauen initiiert, dann jedoch von einer Familie weitergeführt, die wöchentlich mit Kuchen und Kaffee Flüchtlingsquartiere aufsuchte. Ziel der Initiative war es, neben den Flüchtlingen auch lokale BewohnerInnen anzuziehen. Dies ist aber nicht wirklich gelungen. Mit der Familie des Miteinander-Cafés hat das Puente Team jedoch einen gemeinsamen Ausflug nach Schönbrunn sowie ein Sommerfest, das bereits nach dem Projektende stattfand, organisiert.

5.3 Gemeinde Hollabrunn

Das Puente Team hatte zu Beginn des Projektes (am 14.8.2015) ein sehr gutes Gespräch mit dem Bürgermeister, Herrn Berneiter, und dem Stadtrat für Soziales, Herrn Mag. Jirsa. Beide Herren bedankten sich für die Gesundheitskreisinitiative und bekundeten ihre Unterstützung für das Vorhaben.

Basierend auf diesem Gespräch, wurde eine Puente Vertreterin zur Initiative „Integrationsbemühungen“ eingeladen, zu der auch Herr Jirsa regelmäßig hinging. Dieser sehr große Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat und organisiert verschiedene Aktivitäten für Flüchtlinge, insbesondere Deutsch- und Alphabetisierungskurse. Die Puente Vertreterin nahm an der Besprechung am 31.8.2015 teil und stellte dort das Projekt Puente vor. Da aber auch die Leiterin des Flüchtlingsquartiers von Hollabrunn Teil des Arbeitskreises ist,

und diesen regelmäßig besucht, hat die Vertreterin des Puente Teams in der Folge nicht regelmäßig teilgenommen. Allerdings gab es eine gute Kommunikation mit der Quartiersleiterin, um in die Aktivitäten der Gemeinde eingebunden zu sein.

6. Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen der Gemeindefarbeit hat das Puente Team sehr viel Vernetzungs- und PR-Arbeit geleistet, um die PolitikerInnen und die Bevölkerung über die Situation der AsylwerberInnen und das Puente-Projekt zu informieren. Dabei hat sich das Team bemüht, bestehende Netzwerke zu unterstützen bzw. neue Kontakte aufzubauen.

Konkret hat das Puente Team an den Vernetzungstreffen „Flüchtlinge“ in Wiener Neustadt, Ebreichsdorf, Hollabrunn sowie am Frauen-Treff Wiener Neustadt und an diversen anderen Treffen mit NGOs und Gemeinden teilgenommen. Außerdem haben Teammitglieder die FGÖ Gesundheitskonferenzen, die Tagungen des Wiener Frauengesundheitsprogramms, sowie die Tagung „Zugewanderte Frauen in Wiener Neustadt“ besucht und dabei auch Vorträge und Workshops gehalten sowie eine kleine Ausstellung gezeigt. Für die Bewohnerinnen von Unterwaltersdorf wurden zudem auch Vorträge über Afghanistan und Syrien veranstaltet.

Darüber hinaus erschienen im „Gesundes Österreich“ (25.000) sowie in der Gesamtausgabe der NÖN (im Juni 2016) Artikel über Puente. Auch der halbjährlich erscheinende ZFG Newsletter (mit über 300 AdressatInnen) brachte Informationen zum Projekt.

Anbei ein Überblick zu den Presseaktivitäten:

März/Juni/Dez.	3 Artikel in 3 ZFG Newslettern	(je 300 Personen, Vereine)
23./24. Juni	FGÖ Konferenz in Linz: - Puente Ausstellung	(500 Personen)
Juni 16	Druck einer Puente Imagekarte	(250 verteilt)
Juli 17	Puente-Presseaussendung: Erschienen in der NÖN Gesamtausgabe	
13.10.16	Plattform Gesundheitskompetenz (Konferenz in Wien): - Puente-Kurzvortrag - Artikel im FGÖ Journal zum Thema Interkulturelle Gesundheitstrainerinnen	(200)
18.10.16	Tagung zum Wiener Frauengesundheits- programm „Frauen und Flucht“: - Puente-Vortrag in einer Arbeitsgruppe	(500)
28.9.16	Veranstaltung Frauentreff Wiener Neustadt zum Thema:	

	„Flucht und Migration“: - Vortrag über Frauen und Flucht
14.11.16	Treffen mit der Initiative „Baden zeigt Herz“
23.11.16	Teilnahme an der Veranstaltung „Ebreichsdorfer Integrationsgespräche“ im Rathaus Ebreichsdorf
26.4.17	Treffen mit dem Familienzentrum Baden Treffen mit der Initiative „Baden zeigt Herz“
14.8.17	FGÖ Konferenz in St. Pölten
28.6.17	Vortrag über Afghanistan und Syrien im Begegnungscafé Unterwaltersdorf
1.1.-31.12.	Teilnahme an 62 Vernetzungsterminen zu den Themen: Frauen, Flüchtlinge, Integration und Kooperationsmöglichkeiten

7. Zusammenfassung und Ausblick

7.1 Zusammenfassung

Das Projekt Puente hat sehr gute Resultate und wichtige Lernerfahrungen gebracht. Die wichtigsten Punkte sind folgende:

1. **Die niederschwellige aufsuchende Gesundheitsarbeit** mit den geflüchteten Frauen war nicht nur sehr wichtig, sondern auch sehr erfolgreich! Wichtig war diese Arbeit deswegen, weil Asylwerberinnen viele gesundheitliche und psychische Probleme haben, (mehrheitlich) wenig Wissen über ihren Körper und ihre Gesundheit besitzen, und im Aufnahmeland (noch) nicht so selbständig sind, dass sie sich im dortigen Gesundheitssystem alleine zurechtfinden können.

Auch stellte es z.B. für die Frauen eine große Hürde dar, sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wie Bussen oder Zügen in eine Beratungsstelle zu begeben und Termine zu vereinbaren. Diese Fähigkeiten konnten sie im Projekt Puente erwerben und so zu mehr Selbständigkeit und Selbstermächtigung kommen!

2. Auch die **Arbeit mit Multiplikatorinnen** war sowohl wichtig als auch erfolgreich! Mit muttersprachlichen Gesundheitstrainerinnen (Multiplikatorinnen) zu arbeiten, empfiehlt sich gleich aus mehreren Gründen: Es ermöglicht effizientes Lernen, da die Multiplikatorinnen durch ihre Zielgruppennähe einfacher und empathischer bei den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Frauen ansetzen, und auf deren Fragen eingehen können. Zudem ist es für sie einfacher, eine gute Kommunikation und ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, sodass sich die Frauen zu öffnen beginnen und Einblick in ihre gesundheitlichen Probleme gewähren. Auf diese Weise werden die Multiplikatorinnen nicht nur zu wichtigen Vertrauenspersonen, sondern geben den

Frauen auch Kraft und Zuversicht. Zudem werden die Teilnehmerinnen auch alleine schon dadurch ermächtigt, indem sie miterleben, was andere Frauen aus ihrem Herkunftsland, nämlich die Multiplikatorinnen, in Österreich geschafft haben. Auch die Deutschkenntnisse, die über die Gesundheitsthemen mitvermittelt wurden, setzen am Sprachniveau und an den Fähigkeiten der Frauen an. Gängige Deutschkurse, wie sie sonst (die Frauen sind öfters Analphabetinnen oder haben eine andere Schrift, etc.) angeboten werden, sind nämlich oft viel zu hochschwierig.

3. Die **Arbeit in Gruppen (Frauengesundheitskreisen)** hat neben der Wissensvermittlung und dem Gesundheits-Kompetenzaufbau, auch zum Aufbau wertvoller, sozialer Beziehungen geführt, und auf diese Weise einen wichtigen Beitrag zu mehr seelischer und körperlicher Gesundheit der Frauen geleistet. Das zeigte sich auch in den Feedbacks der Frauen am Ende des Projektes, in denen diese immer wieder betonten, dass sie sich vor den Puente-Kreisen „alleine und traurig“ gefühlt haben, danach jedoch „ihre“ Gruppe hatten und sich in dieser wie in einer Familie fühlten. Diese Feedbacks zeigen, dass durch die Puente-Gesundheitskreise eine Gemeinschaft über kulturelle Differenzen hinweg entstand, die dazu führte, dass sich so etwas wie eine erweiterte Familie bildete, eine Entwicklung, die besonders für Witwen und alleinstehende oder kranke Frauen sehr wichtig war!
4. **Frauen-Empowerment:** Durch die Puente Frauengruppen wurden die Frauen sowohl persönlich, als auch innerhalb ihrer Familien und in ihrer Positionierung innerhalb ihrer Gemeinden gestärkt. Dadurch wurde ihre psychische Gesundheit verbessert sowie ihr Selbstwert erhöht, und die Frauen wurden besser in die Lage versetzt, für sich selbst zu sorgen. Auch konnten sie sich in den Gruppen untereinander solidarisieren und erfahren, dass sie mit ihren frauenspezifischen Problemen (häuslicher Gewalt, Zwang zu Sexualität inklusive vieler Schwangerschaften, traditionelles Rollenbild der Frau, etc.) nicht alleine sind. Es wurden alternative Sichtweisen zum gängigen Verhalten eingebracht und diskutiert, was die Frauen zudem darin stärkte, sich gegen Fremdbestimmung zu wehren.
5. Sehr gut hat sich auch das **ganzheitliche Projektkonzept** bewährt: Durch die Kombination von partizipativen **Workshops** (Wissens- und Sprachvermittlung) mit praktischen **kreativen Tätigkeiten** (Malen, Handarbeiten, etc), **Bewegung** (Yoga, Tanz, Qi Gong, etc.) und **Exkursionen** konnten die Frauen sowohl ganzheitlich gestärkt, als auch zum Erwerb von Wissen motiviert werden, das sie in Zukunft im Alltag zur Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung anwenden können.
6. Ein wichtiger Effekt der Puente Aktivitäten war die Verbesserung der **psychischen Gesundheit** der Frauen. Yoga und Qi Gong sowie Entspannungsübungen haben den Frauen geholfen, besser zu schlafen und Stress zu mindern. Die Teilnahme an Spaziergängen, Ausflügen und Exkursionen hat einen aktivierenden Effekt gehabt, und gezeigt, dass Rausgehen wichtig ist, und dass es ein Leben nach der Flucht geben kann. Der Aufbau neuer Freundschaften hat die Frauen aus ihrer Isoliertheit und Einsamkeit geholt, und dabei ebenfalls ihre psychische Gesundheit positiv beeinflusst.
7. Durch die **Gemeindearbeit mit der lokalen Bevölkerung** konnten Beziehungen mit der Bevölkerung vor Ort geknüpft und soziale Räume für gelingende und nachhaltige Integration geöffnet werden. Dort, wo solche Räume entstanden sind, hat es sich sehr positiv auf die Selbstständigkeit und Integration der Frauen ausgewirkt.

Was sich in der praktischen Durchführung bewährt hat und für künftige Projekte und Transfers wichtig ist:

- der fixe Rahmen: wöchentliche Termine, die immer zur selben Zeit, (zumeist) an den Vormittagen und ohne Kinder stattfanden
- die Vormittage haben sich bewährt, weil die Frauen ohne Kinder teilnehmen konnten und die Männer bei Kindern blieben!
- längere Phasen ein und desselben Angebots (z.B. ein Semester lang Yoga oder Handarbeiten, oder das geblockte Malprojekt), da auf diese Weise ein Beziehungsaufbau zwischen den Frauen, als auch zu den Trainerinnen ermöglicht wurde, und da die Frauen eine Weile brauchten, um in etwas Neues „hineinzukommen“ und sich unbekanntem Techniken zu öffnen.
- die Workshop-Leiterinnen in den Kreativ- und Bewegungsangeboten mussten ohne Dolmetscherinnen arbeiten, und somit auf Deutsch oder nichtverbal kommunizieren. Das hat dort gut funktioniert, wo es engagierte Leiterinnen gab, die die Frauen gut kennen gelernt haben. Am besten funktioniert hat es, wenn lokale Bewohnerinnen des Ortes als WS-Leiterinnen zum Einsatz kamen.
- ein fixer WS-Ablauf: Start mit Bewegung und Spielen; Wiederholung der gelernten deutschen Wörter; die Möglichkeit, am Ende des Workshops Einzelgespräche mit den Multiplikatorinnen zu führen
- bewährt hat sich auch die Gesundheitskreise außerhalb des Quartiers in einem neutralen Raum (im Pfarrhaus sowie im ZFG) durchzuführen, wobei es dabei wichtig war, dass der Raum zentral gelegen und in kurzer Gehzeit zu erreichen war.

7.2 Ausblick und Nachhaltigkeit

Alle **Frauenkreise werden in Zukunft in der einen oder anderen Form weiter bestehen.** Das Zentrum für Frauengesundheit wird im Rahmen eines Caritas-internen Kleinprojektes diese Frauenkreise weiter begleiten und in ihrer selbständigen Entwicklung im nächsten Jahr unterstützen.

Die Frauen von Altenmarkt werden sich selbständig treffen, und haben das auch bereits mit der Quartierbetreiberin abgesprochen und die Räume reserviert.

In Unterwaltersdorf gibt es drei lokale Multiplikatorinnen (eine Syrerin, zwei Afghaninnen), die die Organisation des Frauenkreises mit unserer Hilfe übernehmen werden. Der Pfarrer hat bereits zugesichert, dass diese Aktivitäten wieder am selben Ort stattfinden können. Zudem wird es auch weiterhin einmal im Monat das Begegnungscafé mit der lokalen Frauengruppe geben.

In Baden wird sich die Gruppe ebenfalls im Quartier weiterhin treffen und zwei lokale Multiplikatorinnen (eine russisch sprechende und eine afghanische Frau) werden die Gruppe übernehmen. Die eine der beiden hat unseren Kurs als Gesundheitstrainerin

absolviert und kann selbst die Gruppe leiten. Weiters ist vorgesehen, Unterstützung für die Yogagruppe zu suchen, damit diese fortgesetzt werden kann.

In Wiener Neustadt wird im Herbst wieder ein Frauengesundheitskreis starten. Zusätzlich können die Frauen an den Yoga-Kursen des Zentrums teilnehmen.

Wir laden im Rahmen eines anderen Projektes, das vom BMEIA finanziert wird, zu einer Exkursion auf die Schallaburg ein, an der die Frauen alle teilnehmen können.

Im Rahmen unserer allgemeinen Tätigkeiten im ZFG ist es auch möglich, Frauen zu beraten (psychoziale Beratung, Shiatsu und Gesundheitsberatung, Hebammenberatung, Begleitung ins Krankenhaus).