



**Karibu
Interkultureller Frauentreff**

**KARIBU – ein Ort der Begegnung –
auch der Bewegung!**

Der Interkulturelle Frauentreff KARIBU hat einen weiteren richtigen Schwerpunkt gesetzt mit dem regelmässigen Schwimm-, Walking-/Nordic Walking- und Gymnastikunterricht.

Dieses Angebot, finanziert von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, fördert die körperliche und psychische Fitness von Migrantinnen, verbessert ihre Lebensqualität, die ihrer Kinder und bringt Abwechslung in den Alltag. In der Bewegung bietet sich aber auch die Gelegenheit, neues über sich, andere und die hiesige Kultur zu erfahren.

Vertrauen aufbauen und abtauchen

Für mich sind es lohnende Ziele, den Migrantinnen die Angst vor dem Wasser zu nehmen und ihnen dann das Schwimmen beizubringen. Das Schulschwimmbad Riedli in Münchenbuchsee eignet sich dafür hervorragend. «Ich kann nicht ins Wasser, ich habe die Menstruation.» «Leider kann ich nun nicht mehr kommen, ich bin schwanger.» Immer wieder, damals wie heute stellen sich bei der Durchführung immer neue Herausforderungen, werde ich mit solchen Aussagen konfrontiert. Auf diese Unsicherheiten gehe ich ein, kläre auf und gebe Informationsmaterial ab. Nur wer sich getraut abzutauchen, lernt schwimmen: Dazu braucht es gegenseitiges Vertrauen, Überzeugungs- und Motivationsarbeit. Erst dann können sich die Frauen dem Wasser hingeben, sich einlassen auf das fremde Element, den Kopf schliesslich unter Wasser halten, atmen lernen, tauchen um endlich – was für ein Glücksmoment – die Erfahrung zu machen, dass das Wasser trägt.

Umkleiden ja – aber wie?

Die selbstverständliche Art, uns gleichzeitig in der Garderobe umzuziehen und uns bei dieser Gelegenheit über frau-

enspezifische Anliegen auszutauschen, sind den meisten Migrantinnen fremd. Verkrampft, schüchtern oder verunsichert durch so viel eigene wie fremde Körperlichkeit, werden Badetücher um den Leib geschwungen, Kabinen verriegelt oder aalen sich die Frauen mühsam in das eigene Badekleid. Immer wieder wollen Frauen mit T-Shirts und Leggings bekleidet in den Schwimmunterricht kommen. Beharrlich bleibe ich dran: fürs Schwimmen braucht es ein Badekleid. Und – siehe da, eine weitere Erfahrung wird gemacht: Es schwimmt sich prima im Badekleid, in dieser geschlossenen Gesellschaft mit anderen Frauen, ohne fremde, männliche Blicke.

Vom Tragen und getragen werden

Das Wasser trägt – auch wir tragen und unterstützen uns in den gemeinsamen Stunden des Schwimmens. Die Frauen wachsen als Gruppe zusammen, kulturelle und sprachliche Grenzen werden überwunden. Freundschaften entstehen, die Selbstorganisation der Frauen nimmt zu und auch ihre Selbstsicherheit wächst. Sie können in die öffentlichen Badeanstalten gehen und sind einen Schritt weiter in der Integration.



Bewegung wirkt gegen vieles

Bewegung wirkt...

Auch in den Gymnastik- und Walkingstunden lernen die Teilnehmerinnen vieles: Sie werden sich ihrer Stärke bewusst, durch Wahrnehmungsübungen lernen sie ihren Körper und ihre Psyche besser verstehen. Durch die vollbrachte Eigenleistung, die eine gehörige Portion Durchhaltewillen und Regelmässigkeit braucht, erwächst Stolz auf sich selbst. Sie genießen den Kontakt mit den anderen Frauen, das gemeinsame Lachen, sich unbeschwert in der Natur (bei allen Witterungen) aufzuhalten und aufzutanken. Es sind unschätzbar wertvolle Stunden für alle Beteiligten!

Ich schätze die Bewegungsarbeit mit den Migrantinnen sehr und bin stolz darauf, beim Interkulturellen Frauentreff KARIBU mitwirken zu dürfen.

An dieser Stelle ist ein herzliches «Danke schön» angebracht, an alle Menschen, die dies möglich machen!

*Patricia Schirò
Sozial- und Bewegungspädagogin*

- Sind Sie allein erziehend und möchten Ihr Kind gut betreuen lassen?
- Sind Sie beide berufstätig und brauchen während der Arbeitszeit eine Betreuung für Ihre Kinder?
- Interessiert Sie die Arbeit einer Tagesmutter?
- Würden Sie gerne ein Tageskind betreuen?

ganztags halbtags stundenweise

**Der Verein Tagesmütter Münchenbuchsee und Umgebung
oder der Tageselternverein Amt Fraubrunnen**

- stellt erste Kontakte zwischen den abgebenden Eltern und der Tagesmutter her
- berät Eltern bei der Suche nach einer geeigneten Tagesfamilie
- regelt die rechtlichen und finanziellen Fragen. Der Verein ist für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen verantwortlich (Pflegekinderverordnung)

Für Moosseedorf:

**Verein Tagesmütter
Münchenbuchsee und
Umgebung**

Kontakt-Adresse:
Christine Devaux
Eschenweg 14
3053 Münchenbuchsee
031 869 25 86

Für Urtenen-Schönbühl:

**Verein Tageseltern
Amt Fraubrunnen**

Kontakt-Adresse:
Regula Iff
Feldeggstrasse 36
3322 Urtenen-Schönbühl
078 809 52 97