



## **Abschlussbericht Femmes Tische 2023 (Oberuzwil)**

### **Ort der Durchführung:**

Hauptsächlich im Familienzentrum, in der Natur oder Zuhause bei der jeweiligen Moderatorin

### **Anzahl Gesprächsrunden:**

24 (ausgewertet), 7 (noch nicht ausgewertet)

### **Erreichte Teilnehmerinnen ohne Moderatorinnen:**

202

### **Durchschnittliche Teilnehmende pro Runde:**

6,5

### **Angewendete Sprachen der Moderatorinnen:**

Albanisch, Serbisch, Spanisch, Ukrainisch, Türkisch

### **Besprochene Inhalte:**

Psychische Gesundheit, Pubertät, Gesundheit und Bewegung, Frühförderung, Gesunde Ernährung, HIV und Sexualität, Krankenkasse, Sozialversicherung, Arbeitslosenversicherung und Motivation

### **Pro / Contra aus Sicht der Moderatorinnen**

Pro: Der Erfahrungsaustausch ist für viele sehr wertvoll und sie schätzen es, dass sie in den Runden mit neuen Themen in Berührung kommen. Für manche Moderatorinnen ist es ein Bildungsstart, Persönlichkeitsentwicklung und Soziale Integration. Sie entwickeln sich zu Rollenmodellen für Ihre Community und beginnen durch das gewonnene Selbstvertrauen erste Schritte in der beruflichen Integration.

Contra: Bedingt durch die Freiwilligkeit ist die Einsatzdauer der Moderatorinnen begrenzt (Neuausrichtung).

### **Pro / Contra aus Sicht der Teilnehmerinnen**

Pro: niederschwelliger Erfahrungsaustausch in der Muttersprache – Aufnahme von Informationen durch „Kulturellen Filter“ und in der Community vernetzte Schlüsselpersonen mit Vorbildfunktion. Soziale Integration und Wissenstransfer.

Contra: fehlende Kontinuität (unterschiedliche Intervalle, fehlende Ansprechperson für aktuelle Fragen).

### **Was haben die Teilnehmerinnen gelernt**

Da einige Themen für die Teilnehmerinnen neu sind, können sie jeweils viele nützliche heruntergebrochene Inputs für den Alltag mitnehmen und wird so zur Multiplikatorin in ihrer Grossfamilie und Bekanntenkreis. Auch haben sie gelernt, dass sie in schwierigen Situationen nicht alleine sind, sondern diese Themen alle betreffen und der Austausch über Schwierigkeiten

hilfreich ist. Dies fördert die Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge. Auch wurde ihnen aufgezeigt, wo sie bei Problemen Ressourcen von ausserhalb nutzen können.

09.01.2024



Uzwil.

### Wünsche der Teilnehmerinnen

Mehr Angebote und Informationen betreffend beruflicher Integration und Einbringung in die Gesellschaft. Es ist nicht eindeutig, ob dies zwingend im Setting von Femmes Tische durchgeführt werden muss. Eine niederschwellige Sportgruppe, regelmässiger Info- und Vernetzungsanlässe.

### Folgende Weiterbildungen wurden durchgeführt:

#### Neue Themenmodule:

Thema	intern	Extern, Wer?
Einführung AHV, Pensionskasse und Einführung Sozialhilfe		HEKS
Einführung Arbeitslosenversicherung		HEKS
Selbstsorge		ZEPRA St. Gallen
Take Care: Resilienz und Selbstfürsorge fördern		Femmes-Tische Schweiz
Frauen Gesundheit Sexual Prävention		Aids Hilfe St. Gallen

#### Vertiefende / refreshing Schulungen:

Thema	intern	Extern, Wer?
Ernährung und Bewegung		ZEPRA St. Gallen
Psychische Gesundheit		ZEPRA St. Gallen

Grundsätzlich besteht grosses Interesse an den verschiedenen Themen. Es ist jedoch entscheidend, wie die Moderatorin persönlich dazu steht. Die Organisation der Runden hat gut funktioniert, oft war die vorgesehene Zeit etwas knapp und entstandenen Gespräche mussten beendet werden. Dabei wurde ein neuer Termin für eine weiterführende Runde abgemacht. Zwecks Nachhaltigkeit wurde den Teilnehmerinnen wenn immer vorhanden begleitendes Infomaterial (Flyer, Broschüre,...) abgegeben.

