

## FRAUEN SOLIDARISIEREN SICH

Mitten im Krieg finden Frauen eine Quelle zum Auftanken und Regenerieren in den Frauenkreisen des YMCA Ukraine.

Die andauernden Angriffe der russischen Armee haben nicht nur enorme Zerstörung zur Folge, sondern auch auf die Psyche der Menschen in der Ukraine. Sie haben in den vergangenen Jahren viel Leid erfahren und müssen mitten in diesen Zerstörungen zusehen, wie sie ihr Leben meistern. Dazu benötigen sie Hilfe auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Ein Baustein dafür sind Programme, die in lokalen YMCAs aufgebaut werden.

### Trost und Hilfe in düsterem Umfeld



Projektname: **One for another**  
Projektnummer: 42470  
Projektbereich: Eintreten für Frieden und Gerechtigkeit

Laufzeit: 09/2024 - 08/2025

**Fördersumme: 40.000 Euro**

## KURZ UND KNAPP

Ein neues Hoffnungszeichen-Projekt startet in der Ukraine, um insbesondere Frauen ihre schwierige Situation zu erleichtern. Die Frauen sind kontinuierlich in Sorge um ihre Männer. Etliche sind verwitwet und wissen, dass sie ihre Zukunft nun ganz neu gestalten müssen. In dieser Situation benötigen sie mentale Unterstützung, Beratung, Begleitung. Hier setzt das Projekt „One for another“ an. In drei Lokalvereinen werden Frauengruppen gegründet, in denen Frauen die benötigte Hilfe erfahren können.

In Kriegszeiten erleben Frauen ganz viel: einige müssen den Verlust von Familienmitgliedern verarbeiten. Sie haben die Last der Familienarbeit allein zu tragen, müssen die Kinder versorgen und auch versuchen zu trösten. Viele Frauen sind außerdem noch ehrenamtlich aktiv, helfen Soldaten und Binnenvertriebenen, aber nach Jahren im Kriegszustand fühlen sie sich stark erschöpft; die ständige Unsicherheit verursacht bei vielen Frauen Ängste und depressive Stimmungen. Niemand kann sagen ob der Mann, Sohn, Bruder oder Freund heil aus dem Krieg zurückkommt.

### Orte der Begegnung und Entspannung

Durch den CVJM entstehen Orte, an denen sich Frauen einfach begegnen und austauschen können. Aber es passiert noch wesentlich mehr. Viele weitere Angebote tragen zur Stärkung und Entlastung der Frauen bei:

- Entspannungsübungen
- Gruppen- und Einzelgespräche mit Psychologen
- Kunsttherapie-Workshops und andere kreative Tätigkeiten
- Besinnungstage zur Stärkung der Gemeinschaft



### **Gute Voraussetzungen durch geschulte Mitarbeitende**

Wenn Frauen mit Panikattacken oder einem Nervenzusammenbruch auf ihre angespannte und oft auch verzweifelte Situation reagieren, müssen Mitarbeitende darauf vorbereitet sein. Daher war es ein wichtiges Ziel der Vorbereitung auf dieses Projekt, eine ausführliche Schulung auf diesem Gebiet durchzuführen. Alle Mitarbeitenden in den drei beteiligten CVJM haben für einige Tage an einem Kurs „Erste Hilfe für die psychische Gesundheit“ teilgenommen.

Die Projektleiterin war nach Kriegsausbruch nach Deutschland geflüchtet und hat Anschluss an den örtlichen CVJM gefunden. Dort hat sie sich bei der Betreuung anderer Geflüchteter eingesetzt und dadurch wichtige Erfahrungen auf diesem Gebiet sammeln können.



### **Gemeinsam verlebte Zeit stärkt die Frauen**

Egal ob durch die intensiven Gespräche, das gemeinsame Kochen oder die regelmäßigen Treffen, überall kann sich eine gegenseitige Solidarität aufbauen, die auch in schwierigen Zeiten trägt. Sie hilft, ihre Resilienz zu stärken, Freundinnen zu finden, ihr Potenzial zu entfalten und eine verlässliche Unterstützung im YMCA zu finden.

Mit der Guten Nachricht erreichen die Mitarbeitenden die Frauen noch über eine viel stärkere geistliche Schiene, die zusätzliches Potential entfaltet. Wenn die Offenheit besteht, kann dies einen noch größeren positiven Effekt auf den emotionalen Zustand der Frauen haben.

### **Mit Ihrer finanziellen Unterstützung können auch Sie ein Hoffnungszeichen in der Ukraine setzen!**

Geben Sie bei Ihrer Überweisung die Projektnummer für „One for another“- 42470 oder für den Projektbereich „Eintreten für Frieden und Gerechtigkeit“ – 42490 an.

Spendenkonto:

Empfänger: **CVJM Deutschland**

IBAN: **DE05 5206 0410 0000 0053 47**

BIC: **GENODEF1EK1**

**Bitte beachten Sie:** Sollten mehr Spenden eingehen als für die einzelnen Projekte nötig sind, werden sie für andere Projekte desselben Projektbereichs im CVJM verwendet. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, bitten wir Sie um eine entsprechende Benachrichtigung.

**Weitere Informationen über unsere Projekte finden Sie unter**  
**[www.cvjm.de/hoffnungszeichen](http://www.cvjm.de/hoffnungszeichen)**

