



Newsletter Femmes-Tische St.Gallen

Liebe*r Leser*in

Bereits ist das halbe Jahr 2023 wieder um – dies nehmen wir gerne als Anlass, Sie über die erfolgten und geplanten Femmes-Tische Aktivitäten zu informieren.

Bislang haben 97 Runden in 12 Sprachen und mit 522 Teilnehmerinnen stattgefunden. Zudem wurden Weiterbildungen/ Auffrischkurse zu den folgenden Themen durchgeführt:

- Grundschulung für neue Moderatorinnen
- Weiterbildung zum Thema „Mein Kind und die Schule“ im Februar
- Weiterbildungen zu den Themen „Berufswahl“ und „Psychische Gesundheit“ im März
- Weiterbildung zum Thema „Ernährung Teil 1“ im Juni
- Weiterbildung zum Thema „Ernährung Teil 2“ und „Frauengesundheit & FGM“ im Juli

Weiter sind für die folgenden Monate geplant:

- Weiterbildung zum Thema „Ernährung ab 50“ im September
- Nationale Weiterbildung im November

Informationen zu den Themen und in welchen Sprachen Femmes-Tische-Runden stattfinden, finden Sie auf unserer Homepage: www.caritas-stgallen.ch/femmes-tische.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und einen schönen Sommer.
Freundliche Grüsse

Bernadete Moosmann und Lara Hobi
Caritas St.Gallen-Appenzell
Femmes-Tische

Unsere Moderatorinnen
stellen sich vor, S. 2.

«Ich profitiere vom gemeinsamen Austausch und den erzählten Erfahrungen der Anderen. Jedes Gesprächsrundenthema von Femmes-Tische hat mich bereichert und mir Freude bereitet.»

Hirut Shigutie,
Femmes-Tische Moderatorin aus Äthiopien

Wer sind unsere Moderatorinnen?

Unsere Moderatorinnen sind interessierte, kommunikative und sozial gut vernetzte Frauen mit Migrationserfahrung, die in einer praxisnahen Schulung auf ihre Aufgaben vorbereitet werden. Sie suchen Gastgeberinnen und organisieren und leiten Gesprächsrunden in ihren Sprachen.

Caritas St.Gallen-Appenzell
Langgasse 13
9008 St. Gallen

Tel. 071 577 50 37

[www.caritas-stgallen.ch/
femmes-tische](http://www.caritas-stgallen.ch/femmes-tische)

August 2023



„Femmes-Tische ist für mich ein kleines Licht im dunklen Tunnel.“

Mein Name ist Hirut Shigutie. Ich komme ursprünglich aus Äthiopien und lebe seit 2000 in der Schweiz. Ich bin mit zwei Kindern und meinem Mann geflüchtet. Wenn man seine Heimat aufgrund einer Notlage verlässt, ist es schwer, an einem neuen Ort Anerkennung zu erhalten und man braucht für eine Aufnahmebewilligung einen ausreichend wichtigen Grund. Es war für uns nicht einfach, eine Bewilligung zu erhalten und wir haben sieben Jahre darauf gewartet. Aber das Leben geht auch währenddessen weiter und wir haben in dieser Zeit eine weitere Tochter bekommen. Für mich war in der Schweiz die Sprache und das Wetter am schwierigsten. Ich habe mein Bestes gegeben, um Deutsch zu lernen und habe einen Pflegehelfendenkurs des Schweizerischen Roten Kreuzes absolviert. Dann habe ich während elf Jahren als Pflegehelferin gearbeitet und wollte die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit beginnen. Stattdessen musste ich eine grosse Operation machen. Ich habe nicht aufgegeben und nach zwei Monaten wieder mit der Arbeit angefangen. Kurz darauf benötigte ich eine Notfalloperation und es folgten noch weitere Operationen. Mein Arbeitgeber hat mich später wegen gesundheitlichen Gründen gekündigt. Ich war am Boden. Ich habe kein Arbeitslosengeld und keine IV erhalten und fand keine Arbeit, die ich aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen durchführen konnte. Meine Hoffnung war verloren. Femmes-Tische hat mir wieder Hoffnung gegeben. Ich moderiere auf Amharisch und in vier Gruppen. Die Gemeinschaft gefällt mir und ich fühle mich wohl. Wir können uns gegenseitig Tipps und Mut geben und es macht Spass.