



Zusammenfassung des Programms des „No Borders_No Lagers“ Festivals

Vom 23. bis 25. August kommen wir als selbstorganisierte Flüchtlingsfrauengruppe wieder, um den Oranienplatz in Berlin in ein Zentrum der Vielfalt, Inklusion, Kreativität und Inspiration zu verwandeln.

Wir engagieren uns für die Abschaffung von Asylunterschieden und setzen uns gegen die Diskriminierung von Frauen und LGBTQ+ Menschen ein, gerade in Zeiten rechtspopulistischer Politik, in denen rassistische Asylgesetze und Abschiebepläne von der Regierung verabschiedet werden.

In Zusammenarbeit mit House of Kal wird es während der drei Tage unseres „NO BORDERS_NO LAGERS“ Intersectional Empowerment Arts and Culture Festivals eine Vielzahl von Performances, Archiven der Arbeit von Women in Exile, Workshops, Podiumsdiskussionen und Aktionen mit lokalen und internationalen Gästen geben.

Der Auftakt des Festivals beginnt am Nachmittag mit der Registrierung, gefolgt von einer Begrüßungsrede,

einer Performance von Women in Exile und einem Unterhaltungsprogramm mit verschiedenen Künstlern. Während des gesamten Festivals und an den beiden folgenden Tagen werden Zelte und eine Bühne für verschiedene Workshops, Ausstellungen, Wandmalereien, Bühnenaktivitäten und einen Raum für Kinderaktivitäten zur Verfügung stehen. In den Workshops werden folgende Themen behandelt: Sensibilisierung für LGBTQ+-Themen, Empowerment, Rechtsfragen, Kampagne gegen Polizeigewalt, Klimagerechtigkeit, traditionelle dominikanische schwarze Percussion, Netzwerk gegen Femizid usw. Auf der Bühne werden folgende Aktivitäten stattfinden: Tanz, Musik, Percussion, Playback-Theater und Podiumsdiskussionen zum Thema Gender und zur EU-Politik. Außerdem bieten

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

AUCH IN DIESER AUSGABE:



Workshop über Heilpflanzen
Seite 2



Meine Erfahrung mit einem Krankenhausbesuch
Seite 3



Interview: Eine positive Gerichtsentscheidung
Seite 4

wir eine Kinderbetreuung und ein Kreativitätszelt für Siebdruck, Malen von Bannern, Sticken und weitere kreative Aktivitäten.

Damit das Festival stattfinden kann, benötigen wir weiterhin Unterstützung bei: Übersetzungen, Kinderbetreuung, Spendensammlung, Bereitstellung eines Teils der benötigten Infrastruktur, Hilfe beim Aufbau des Camps, Hilfe vor Ort usw.

Wenn ihr in irgendeiner Weise mitarbeiten möchtet,

kontaktiert ihr uns bitte über unsere sozialen Medien oder schreibt ihr uns an: info@women-in-exile.net, oder fügt ihr euren Namen und eure Kontaktdaten auf diesem Pad hinzu:

<https://tinyurl.com/Oplatz-Festival-Pad>

Anmeldelink für das Festival: <https://tinyurl.com/Oplatz-Festival-Registration> (wir können euch helfen, eine Unterkunft in Berlin während des Festivals zu finden)

Lasst uns gemeinsam die Vielfalt feiern, das Verständnis fördern und uns gegenseitig durch die Kraft von Kunst und Kultur stärken.

Workshop über Heilpflanzen: Die Tugenden der Natur erforschen

mit Madeleine Mawamba

Am 06. Juli 2024 fand im Projekthaus in Potsdam ein spannender Workshop über Heilpflanzen statt. Der Workshop wurde vom Verein Women in Exile and Friends organisiert und fand in einem Garten statt, der seit zwei Jahren unter dem Namen Mejiwanawake existiert. Die Veranstaltung brachte mehr als vierzig Flüchtlingsfrauen zusammen, die leidenschaftlich gerne mehr über die heilenden Vorzüge von Pflanzen erfahren wollten. Hier ist ein Rückblick auf einen Tag voller Entdeckungen und Wissensaustausch.

Der Workshop begann mit einem Einführungsvortrag von Madeleine Mawamba von Women in Exile, die ihr Wissen über Heilkräuter weitergab. Sie erläuterte die Grundlagen der Phytotherapie, der Kunst der Selbstbehandlung mit Pflanzen, und betonte, wie wichtig es ist, Dosierungen und Kontraindikationen zu beachten.

Vormittag: Theorie und Grundwissen

Der Vormittag war dem Kennenlernen der gängigsten Heilpflanzen gewidmet. Die Teilnehmenden konnten die Eigenschaften von Pflanzen erkunden, wie z.B.:

- Mangoblätter und -rinde: bekannt für ihre beruhigende Wirkung, die den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern senkt. Entzündungshemmend.
- Zitronella: wird hauptsächlich zur Reinigung der Nieren verwendet. Es ist ein Diuretikum.



Workshop-Teilnehmerinnen auf dem WiE-Gartengrundstück

- Petersilie: bekannt für ihre harntreibenden Eigenschaften und ihre erfrischende Wirkung.

Madeleine ging auch auf die Geschichte der Verwendung von Heilpflanzen ein und hob das Erbe der alten Zivilisationen unserer Vorfahr*innen hervor, die uns eine Fülle von Wissen über Pflanzen hinterlassen haben.

Nachmittags: Praktische Workshops

Der Nachmittag war der praktischen Erfahrung gewidmet, mit mehreren interaktiven Workshops. Die Teilnehmerinnen hatten die Möglichkeit, den Garten von Women in Exile zu besichtigen, um die ihnen bekannten Heilpflanzen zu suchen und sie den Teilnehmerinnen unter der Aufsicht von Madeleine und ihrer Assistentinnen zu erklären. Zu den angebotenen Aktivitäten gehörten: eine Präsentation der verschiedenen Heilpflanzen, Rosmarin, der das Haar wachsen lässt,

und Gewürznelken, die Zahnschmerzen lindern und sehr gut bei Husten, Bronchitis und Körpergeruch sind.

Die Teilnehmerinnen äußerten sich am Ende des Tages sehr zufrieden und begeistert. Die Frauen sagten, dass „dieser Workshop ihnen die Augen für das Potenzial der Pflanzen geöffnet hat, die ich schon immer in meinem Garten hatte, ohne wirklich zu wissen, wie sie zu verwenden sind. Es ist eine echte Wiederentdeckung der Natur“.

Der Workshop über Heilpflanzen war ein großer Erfolg und bot einen informativen und praktischen Einblick in die Welt der Phytotherapie. Indem er die Teilnehmerinnen wieder mit den Schätzen der Natur in Kontakt brachte, trug die Veranstaltung dazu bei, einen natürlicheren und ganzheitlicheren Ansatz für die Gesundheit zu fördern. „Herbs & Health“ plant bereits neue Work-

shops, um dieses Wissen zu vertiefen und noch mehr Menschen in den Genuss der Heilpflanzen zu bringen.

Kommende Veranstaltungen

Für diejenigen, die diesen Workshop verpasst haben, sind in den kommenden Monaten weitere Veranstaltungen geplant, darunter botanische Exkursionen und Kurse zum Anbau von Heilpflanzen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website von Women in Exile and friends.

Der Tag hat gezeigt, dass Heilpflanzen in der modernen Gesellschaft immer noch einen besonderen Platz einnehmen und natürliche und wirksame Alternativen zur konventionellen Medizin bieten können. Dank Workshops wie diesem wird das Wissen der Vorfahr*innen weitergegeben und bereichert unsere Beziehung zur Natur und zur Gesundheit.

Meine Erfahrung mit einem Krankenhausbesuch in der Notaufnahme

Ich wohne in einem Asylbewerberheim in einer Stadt in Brandenburg. Seit einiger Zeit habe ich starke Schmerzen, zwei Wochen vor meiner monatlichen Periode, starke Blutungen mit Gerinnseln, die etwa 5 Tage andauern. Aus diesem Grund konnte ich bisher nur Pampers benutzen, weil die normalen Binden die Blutung nicht auffangen konnten.

Im Februar 2024 wurde es so schlimm, dass ich die Krankenschwester im Heim aufsuchte, die sehr kooperativ war. Sie rief sofort einen Krankenwagen, als sie sah und beobachtete was ich durchmachte. Ich wurde in das Krankenhaus in Herzberg gebracht. Ich wurde gut aufgenommen, weil ich ein Notfall war.

Der Arzt untersuchte mich, und nachdem er mich untersucht hatte, sagte er, ich solle mir einen Gynäkologen suchen, weil sie keinen hätten. Ich war in einem großen Krankenhaus, zumindest dachte ich das, und wurde wegen meines Zustands dorthin geholt, aber der Arzt sagt mir, ich solle mir einen Arzt in meinem Bundesland suchen. Wie man so schön sagt: „Wir sind hier in Deutschland“.

Man gab mir keine Schmerzmittel oder etwas anderes um die Blutung zu stoppen, und ich musste mit ungelösten Problemen ins Lager zurückkehren. Ich war so niedergeschlagen, als ich zum Busbahnhof ging und auf den Bus wartete, der mich zum Lager bringen sollte.

Es gibt einen deutschen Pfarrer in meinem Ort, zu dessen Gemeinde ich gehöre. Glücklicherweise hatte ich ihm bereits von meinen Problemen erzählt. Ich rief ihn an, sobald ich im Lager ankam. Er sagte mir, er käme am nächsten Morgen um 8 Uhr. Er war um 8 Uhr am Lagertor und brachte mich ins Krankenhaus in Finsterwalde. Ich bekam für Nachmittag einen Termin. Der Pfarrer brachte mich zurück ins Heim und holte mich zum Termin um 14:30 Uhr wieder ab um mich nach Finsterwalde ins Krankenhaus zu bringen. Dort wurde ich von einer freundlichen Gynäkolog*in versorgt.

Ich weiß nicht warum der Arzt mich in Herzberg nicht als Notfall behandelte. Oder warum ich nicht einmal Erste Hilfe erhielt. Ich weiß nicht, ob es ist, weil ich eine Schwarze Geflüchtete bin? Oder warum versorgte er mich nicht? Ich weiß nicht wie viele Flüchtlinge so etwas erleben und leise bleiben. Tief in mir spürte ich: Es ist falsch.



Das Krankenhaus in Brandenburg, das die Autorin besuchte



Interview: Eine positive Gerichtsentscheidung nach einem Leben voller Traumata und Depressionen

K. zog vor 4 Jahren aus dem Vereinigten Königreich nach Deutschland. Dieses Jahr entschied das Gericht zu ihren Gunsten, dass sie bleiben dürfen. Wie K. in unseren früheren Newslettern und in einem Buchartikel beschrieben hat, war es eine körperlich und emotional schwierige Reise.

Women in Exile (WiE): Warum hast du UK verlassen?

K: Es war eine schwierige Entscheidung UK zu verlassen und nach Deutschland zu ziehen. Um eine Abschiebung zu vermeiden, mussten wir diese Entscheidung jedoch treffen. Es lagen viele Herausforderungen vor uns - ein neuer Ort, neue Menschen und eine neue Sprache. Zusammen mit der Ungewissheit, wie die Zukunft aussehen würde, war das eine psychische Tortur.

WiE: Wie war der Kampf?

K: In Eisenhüttenstadt begann ich mit Sitzungen bei einer Psychologin, was damals wegen meiner psychischen Leiden sehr wichtig war. Ich bat sie, einen Brief zu schreiben, in dem sie meinen psychischen Zustand beschrieb. Diesen Brief wollte ich bei meinem Gespräch mit dem BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) vorlegen. Am Ende des Briefes schrieb sie, dass wir mit sehr hohen Erwartungen nach Deutschland gekommen seien. Wir sind nicht mit hohen Erwartungen hierhergekommen. Aber inzwischen hat Deutschland bewiesen, dass unser Umzug hierher die beste Entscheidung war, die wir je getroffen haben. Deutschland hat uns mit offenem Herzen und mit offenen Armen aufgenommen.

Ich erinnere mich, dass ich viele Tage brauchte, um meine Geschichte für unser Buch *Breaking Borders to Build Bridges* zu schreiben, weil ich so emotional und gebrochen war. Damals konnte ich mir nicht vorstellen,

dass mein Leben besser werden würde. Mein Mann hat mich in den letzten 20 Jahren sehr unterstützt. Bei all der Negativität war ich gebrochen, enttäuscht, deprimiert und in Panik.

WiE: Wie hast du auf die positive Gerichtsentscheidung reagiert?

Dass wir in diesem Land bleiben können, ist ein wahr gewordener Traum. Wir waren schockiert, als wir einen Brief vom Gericht mit einer positiven Entscheidung erhielten. Wir wussten nicht, wie wir reagieren sollten. Wir waren glücklich und weinten gleichzeitig.

WiE: Welchen Rat würdest du anderen Frauen geben, die für ihr Bleiberecht kämpfen?

Als wir in Eisenhüttenstadt waren, lernte ich einige Frauen von Women in exile kennen. Ich habe meine Geschichte mit ihnen geteilt. Ich bin jedem einzelnen Mitglied von W.I.E. sehr dankbar. Sie haben mich auf so viele verschiedene Arten unterstützt. Diese Reise war nicht einfach, und ohne ihre Unterstützung wäre sie vielleicht noch schwieriger gewesen.

Das Gleiche gilt für meinen Anwalt, die Organisation KommMit, die mit Migrant*innen und Flüchtlingen arbeitet, und meine Ärzt*innen. Ohne sie hätte ich es nicht so weit geschafft.

Der Rat, den ich anderen Frauen geben würde, die noch kämpfen, ist, einfach weiter für ihre Rechte zu kämpfen. W.I.E. ist die beste Plattform, die euch auf verschiedene Weise helfen kann. Das haben sie für mich getan. Gebt niemals auf. Verliert nie die Hoffnung. Konzentriert euch auf das, was ihr wollt und eines Tages werden eure Träume wahr werden.

Besorgt euch auch eine*n gute*n Anwalt*in und die Unterstützung, die ihr braucht.



BLEIB IN KONTAKT

Webseite: women-in-exile.net
Facebook: „Women in Exile & Friends“
Twitter: https://twitter.com/women_in_exile
Tel: 0331-24348233
E-Mail: info@women-in-exile.net

SPENDEN-KONTO

Women in Exile e.V.
IBAN: DE21430609671152135400
BIC: GENODEM1GLS (GLS Bank)

Wir danken diesen Stiftungen und Organisationen für die kontinuierliche Unterstützung unserer Arbeit:

