



# Stark fürs Ehrenamt

Eine Frage der Haltung – (Selbst-)Empowerment  
von Frauen mit Migrationsgeschichte durch  
bürgerschaftliches Engagement

Laura Verweyen und Lina Wöstmann-Zaher

Montag, 13.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

# Agenda

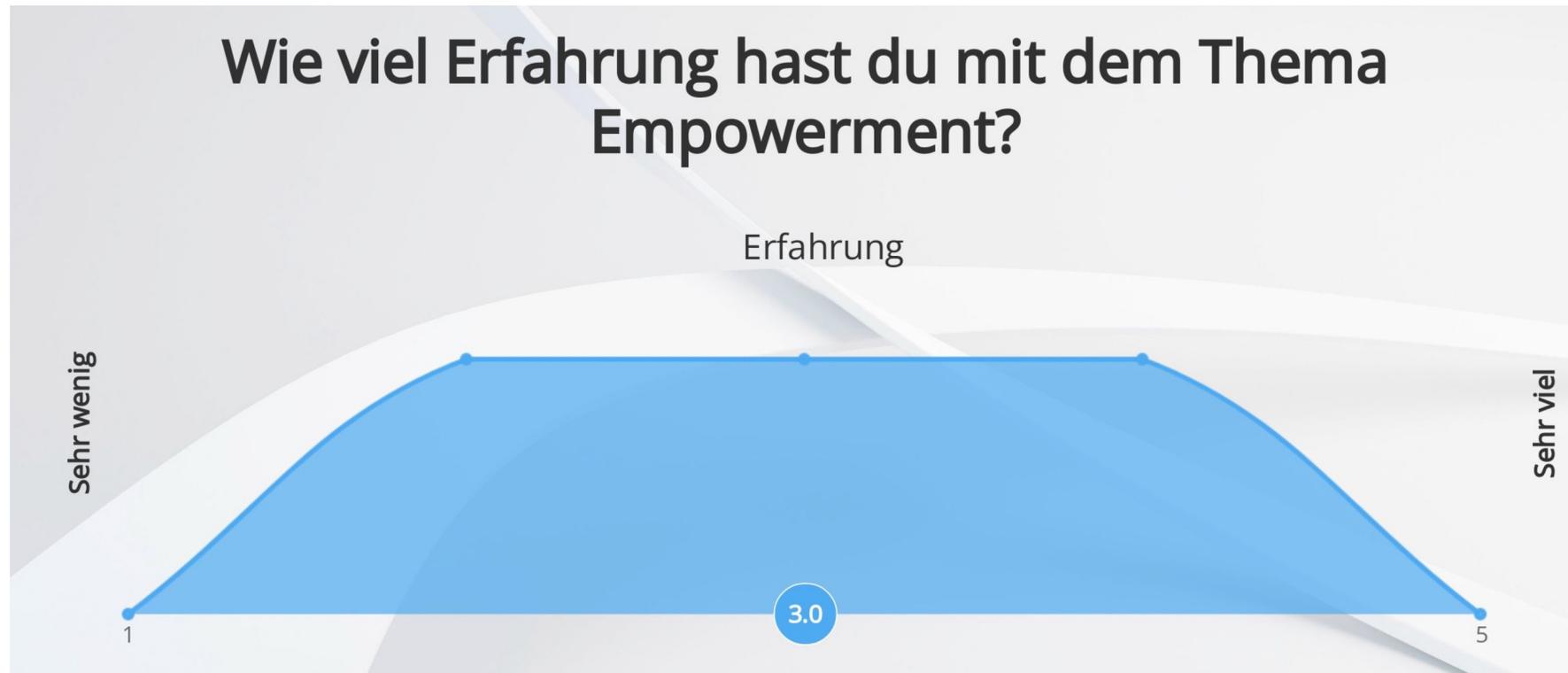
- Begrüßung
- **Teil I: Impuls von Laura Verweyen**
- **Teil II: Breakout-Session: „Vereinsheim“**
- **Teil III: Interview mit Lina Wöstmann-Zaher**
- Feedback und Abschied

# Zwei Fragen zum Start

## Was verbindest du mit Empowerment?



# Zwei Fragen zum Start



# Referentinnen



**Laura Verweyen**

Vorständin und Projektleiterin bei  
Move and Meet e.V.



**Lina Wöstmann-Zaher**

Vorständin und Sportkoordinatorin bei  
Move and Meet e.V.

# Unsere Themen heute:

Wie kann bürgerschaftliches Engagement die Selbstwirksamkeit von Frauen und Mädchen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte fördern?

Aus der Perspektive der Frauen: Wie kann ich mich selbst empoweren? Wie Sorge ich selbst für ein Angebot, das meinem Bedarf entspricht?

Aus der Perspektive von Allies: Wie etablieren wir im Verein eine Kultur des Empowerments für Frauen mit Migrationsgeschichte? Welche Haltung benötigen alle Engagierten?

# Ein Blick in die Praxis: Move and Meet e.V.

Stützpunktverein für  
Integration



Projekt  
„Engage and Meet“

# Was machen wir?

- Mobile Sport-, Bildungs- und Freizeitangebote vor ORT
- Von Frauen für Frauen und Mädchen mit und ohne Migrations- und Fluchtgeschichte
- In Zusammenarbeit mit Kooperationspartner:innen im ganzen Stadtgebiet
- In z.T. unkonventionellen Sporträumen
- Schließen von Angebotslücken
- Vermittlung zwischen Sportinteressierten und Sportvereinen
- Beitrag zu einer diversitätssensiblen Stadtentwicklung



# Bewegung und Begegnung: bedarfs- und motivorientiert

## Sportangebote:

- Fitness, Yoga, Volleyball, Walk and Talk etc.
- Schwimmkurse
- Bike and Meet
- mobile Schnuppertrainings

## Begegnung:

Stammtische, Fahrradtouren, Stadtteilspaziergänge,  
Museumsbesuche u.v.m.

**MOVE & MEET**  
MOVE AND MEET E.V.  
Sport, Bildung und Freizeit in Münster

Wochenplan für Frauen  
August-Dezember 2023

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>11.40-12.20 Uhr</b> Anfängerinnen-Schwimmkurs im aqua maris mit Lina und Hayat Mit Anmeldung Kosten: 50 Euro	<b>10-11 Uhr</b> Walk and Talk Treffpunkt: Mondstr. 223 mit Remei	<b>10-11 Uhr</b> Fit im Park in Berg Fidel Anmeldung über die Sport-im Park-App Bis Anfang September	<b>10-12 Uhr</b> Anfängerinnen-Volleyball für fortgeschrittene Anfängerinnen in der Overbergschule mit Laura Bis Oktober	<b>18-20 Uhr</b> Volleyball für fortgeschrittene Anfängerinnen in der Overbergschule mit Laura Bis Oktober
<b>16.30-17.15 Uhr</b> Fitness und 17.15-18 Uhr Yoga in der Marienschule mit Laura Mit Kinderbetreuung!		<b>16-17.30 Uhr</b> Sportsaß für Groß und Klein in der Gesamtschule Mitte mit Lina und Dina Mit Kinderbetreuung!		
<b>18.30-20.30 Uhr</b> Beachvolleyball im Wienburgpark mit Laura Bis Ende September		<b>Offene Fahrradtrainings</b> für fortgeschrittene Anfängerinnen auf dem Waldspielplatz in Coerde 31.8 + 28.9   16-17.30 26.10   15-16.30 Uhr 30.11   14.30-16 Uhr		
		<b>20-21 Uhr</b> Online-Dance-Fitness via Zoom mit Janine Anmeldung über onlineangebote@move-and-meet.de		

**Wir sind für euch da!**  
In unserem Büro im Dreiraum, Schallerstr. 31a, 48155 Münster  
montags von 10.30 bis 14.30 Uhr und donnerstags von 16 bis 20 Uhr

**Bleibt informiert!**  
Auf [www.move-and-meet.de](http://www.move-and-meet.de), Instagram und Facebook findet ihr weitere Angebote wie mobile Schnuppertrainings und Sportkurse, Sport- und Bildungswerkshops, Wanderungen, Fahrradtouren, Stammtische u.v.m. in verschiedenen Stadtteilen Münsters!

Move and Meet e.V.  
[www.move-and-meet.de](http://www.move-and-meet.de)  
 info@move-and-meet.de | 0176 42921472  
 Spendenkonto: Deutsche Sparkbank  
 IBAN: DE99 8306 5408 0005 2198 84

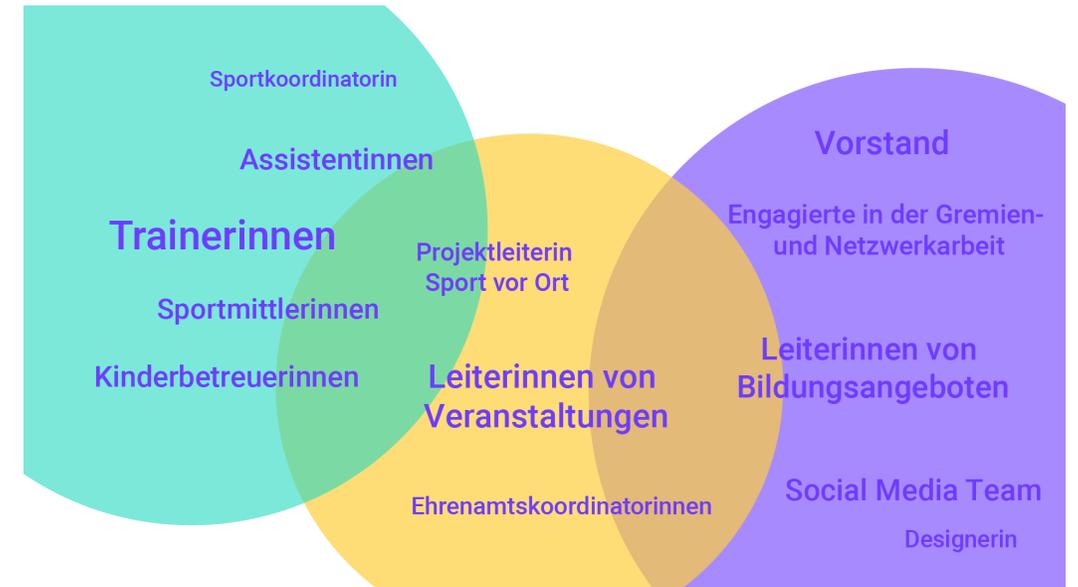
# Sportlerinnen: Ressource und Mitgestalterinnen

- Aktuelle Mitgliederzahl des Vereins: 29
- Teilnehmerinnenzahl in allen Angeboten: aktuell mehr als 350 Frauen und Mädchen pro Jahr
- Frauen und Mädchen mit Migrations- und Fluchtgeschichte machen den Großteil der Teilnehmerinnen (im Schnitt 80 Prozent) aus



# Team: Repräsentation

- 35 Engagierte, zwei Hauptamtliche
- 50 % Frauen mit, 50 % Frauen ohne Migrationserfahrung
- Haltung: MITeinander, nicht FÜReinander, arbeiten!



# Diversitätssensibilität im Fokus

- diskriminierungssensible Räume schaffen
- Mehrsprachigkeit als Norm (Raum für Muttersprachen, Übersetzungen und leichte Sprache)
- Um Unterschiede der Ressourcen von Sportlerinnen und Engagierten wissen und sie fördern
- Schutzkonzepte erarbeiten



# Teilhabe als Haltung

- Transparenz von Informationen und Mitbestimmungs-Möglichkeiten im Verein
- Sportmotive und -bedarfe erheben und Angebote daran orientieren
- für safer spaces sorgen
- verlässliche Anlässe und Orte zum Austausch schaffen – on- und offline

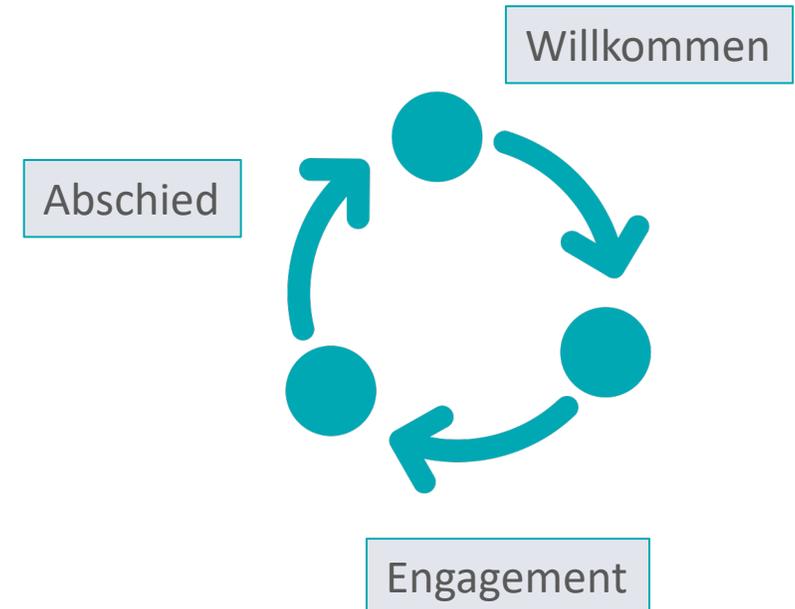


!Engagierte und Sportlerinnen bestimmen mit, was passiert!



# Im Engagement begleiten

- Engagementzyklus: stufenweiser, bedarfsorientierter Einstieg
- Koordinatorinnen für Engagierte
- Anerkennungskultur: Kurzzeit-Engagements UND regelmäßiges Engagement wertschätzen



# Von- und miteinander lernen

- Teamtreffen: kollegialen Austausch ermöglichen und fördern
- Aus- und Fortbildungen anbieten – intern und extern
- Wissen öffentlich machen – innerhalb und außerhalb des Vereins



# Verbündete suchen und finden

- im Verein selbst – andere Frauen mit Migrationserfahrung und Allies
- durch Gremienarbeit in der Stadt und/oder Kommune, in Netzwerken im organisierten Sport
- durch Kooperationen mit MSO, (Sport)Vereinen, Schulen, Beratungsstellen, Unterkünften für Geflüchtete etc.



# Erfolge teilen und Vorbilder zeigen



**STIMMEN ZUM KURS**

Mit dem Fahrrad erobern wir den öffentlichen Raum!

Fahrradfahren ist in Münster identitätsstiftend. Jede sollte daher einen Zugang dazu haben.

Durchs Fahrradfahren werden die Teilnehmerinnen aktive Gestalterinnen Ihres körperlichen Wohlbefindens.

Der Kurs ist wichtig, denn er steht für Selbstbestimmtheit

MOVE & MEET | AWO | Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen | STADT TEIL BURD | CITY COUNCIL | BIKE BRIDGE



Kosten 30€

**Übungsleiterinnen-C Basismodul für Frauen**

24./25.09. und 05./06.11.2022

Anmeldung über den Stadtsportbund MS

Ort: Thomas-Morus-Schule, Thomas-Morus-Weg 5, 48147 Münster

**1. GEBURTSTAG MOVE AND MEET**  
DAS FEIERN WIR!

Wann? 25.09. ab 18 Uhr

Wo? bei LIBA, Kleimannbrücke 57

**Wir sind Stützpunktverein im Programm Integration durch Sport!**

**FEIER ZUM SPORTJAHR 2022**  
BEI MOVE AND MEET



Ute Dickel

# Was findet ihr besonders wichtig? Jede\*r hat 4 „Em-Power-Punkte“!

Bedarfs- und  
Motivorientierung

Repräsentation

Teilhabe und  
Partizipation

Diversitätssensibilität

Begleitung im  
Engagement

Von- und  
miteinander lernen

Netzwerken

Sichtbarkeit

# 5 Fragen an: Lina Wöstmann-Zaher

## Perspektive:

Vereinsvorständin, Sportkoordinatorin, Trainerin und Frau mit Migrationsgeschichte

1. Wie hat mir mein bürgerschaftliches Engagement bei Move and Meet geholfen, in Münster anzukommen?
2. Welche Entwicklung erlebe ich bei Frauen mit Migrationserfahrung durch ihr Engagement bei Move and Meet?
3. Wie konnte ich mich durch mein Engagement im Sport selbst empower/stärken?
4. Was lernen andere von mir?
5. Was empfehle ich anderen Vereinen und Engagierten?

# Diskussion und Fragen

- Welche Fragen sind offen?
- Was nehmt ihr für euch mit?
- Welche Ideen möchtet ihr noch mit uns allen teilen?



# Eine Frage zum Schluss

Was nimmst du aus dieser Veranstaltung mit?

ideen  
ab ins machen kommen  
erfahrungen auszutauschen  
gute ideen  
netzwerken  
mut  
haltung  
inspiration  
motivation  
zuspruch  
kontakte  
zusammenhalt  
praktische hinweise  
kleiner austausch  
zuhören  
ausprobieren u verändern

# Einblick in die Veranstaltung

Referentinnen



**Laura Verweyen**  
Vorständin und Projektleiterin bei  
Move and Meet e. V.



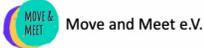
**Lina Wöstmann-Zaher**  
Vorständin und Sportkordinatorin bei  
Move and Meet e.V.



Landesservicestelle  
für bürgerschaftliches Engagement  
Nordrhein-Westfalen



Eine Frage der Haltung



MOVE & MEET  
Move and Meet e.V.



Tanja Schürmann | Moderation



Laura Verweyen (Referentin, sie/ihr)



Laura Verweyen (Referentin, sie/ihr)



Lina Wöstmann-Zaher (Referentin, sie/ihr)