



Stark durch Verbundenheit

aktuell 2025/2026

Vorwort	2
Spenden	4
BOSNIEN	7
Schwerpunkt: Einen Raum des Verstehens schaffen	8
RESILIENZPROGRAMM	10
Erholungsangebote für Aktivist*innen	12
ÄGYPTEN/SUDAN	14
Solidarität – im Schatten der Weltöffentlichkeit	
❶ Der Krieg im Sudan (Stand Oktober 2025)	

SYRIEN/LIBANON	10
Zurück nach Aleppo: Hoffnung auf einen Neubeginn	12
❶ Wie Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird	14
UKRAINE	12
„Wir sind einfach Menschen, die sich in dieser Welt wiederfinden wollen.“	14
POLITISCHE ARBEIT	14
Voneinander lernen und Brücken bauen	
❶ AMICA in der Schule	

Liebe Freund*innen,

stark durch Verbundenheit – das zeichnet AMICA aus. In Solidarität sind wir verbunden, im Engagement vereint, wir teilen die Vision einer gerechten Welt ohne Gewalt gegen Frauen. Unsere Arbeit ist geprägt von stärkenden und bereichernden Begegnungen, die Mut machen.

Wir sind beständig dabei, unser Netzwerk für Frauenrechte auszuweiten und zu stärken. In unseren langjährigen Projektregionen unterstützen wir zusätzlich Fraueninitiativen an neuen Standorten, die sich gerade erst gründen – etwa in Bosnien (Mostar, Brčko) und in der Ukraine (Region Dnipropetrowsk). Auch geografisch erweitern wir unseren Horizont, knüpfen Kontakte und schaffen Grundlagen für neue Partnerschaften mit Frauenrechtsorganisationen in Regionen Nordost- und Westafrikas. Seit 2024 setzen wir uns gemeinsam mit der sudanesischen Organisation Bana für geflüchtete Frauen aus dem Sudan ein.

Wie viel Durchhaltevermögen und Resilienz Aktivismus braucht, sehen wir bei all unseren Partnerorganisationen. Ich denke zum Beispiel an unsere Partner*innen aus Syrien: Über ein Jahrzehnt haben sie aus dem Exil im Libanon an den Grundlagen einer geschlechtergerechten demokratischen Verfassung für Syrien gearbeitet – jetzt ringen sie um einen demokratischen Wiederaufbau und ein friedliches Miteinander aller Bevölkerungsgruppen. Hoffnung und Sorge gehen Hand in Hand (Stand Oktober 25).

Engagement braucht viel Kraft. Mit Hilfe von AMICA-Spender*innen haben wir begonnen, Auszeiten für Aktivist*innen zu finanzieren, die in autoritären Regimen unter gefährlichen Umständen für Frauen- und Menschenrechte einstehen. Diese Auszeiten schenken Kraft und sind Inseln der Ermutigung und gelebter Solidarität.

Wir freuen uns sehr, dass Sie uns auf diesen neuen Wegen unterstützen. Als AMICA Freund*in sind auch Sie ein essenzielles Mitglied unseres solidarischen Netzwerks. Ihre Solidarität stärkt uns den Rücken.

Cornelia Grothe

Cornelia Grothe
Geschäftsführerin AMICA e.V.



© Jeannette Petri –
Cornelia Grothe, Geschäftsführerin von AMICA e.V.

IMPRESSUM

Herausgeber
AMICA e.V.
Habsburgerstraße 9
D-79104 Freiburg

Redaktion und Gestaltung
AMICA e.V.
Schumacher Crossmedia GmbH

Herstellung
schwarz auf weiß GmbH Freiburg
4.000 Exemplare

Fotonachweis
Titelseite: © AMICA e. V.
Rückseite: © AMICA e. V.

Frauen stärken. Gemeinsam für eine gerechte Zukunft.

Frauen erleben Kriege, Flucht und Gewalt anders als Männer. Welchen Gefahren sie ausgesetzt sind und wie aktiv sie sich für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen, wird oft ignoriert. AMICA arbeitet seit über 30 Jahren gemeinsam mit Partnerorganisationen für und mit Frauen in Kriegs- und Krisenregionen und unterstützt sie darin, ihre Traumata zu bewältigen, ihr Leben (wieder) selbstbestimmt zu führen und sich Gehör in der Gesellschaft zu verschaffen. Vielen Dank an alle, die uns dabei unterstützen – Ihre Spenden ermöglichen unsere Arbeit!

Spenden. Weil Solidarität trägt.

Es gibt mir Hoffnung, wie viel Kraft wir ineinander finden. Wir haben Gewalt überlebt und wissen, was Dunkelheit bedeutet – aber wir wissen auch, was es bedeutet, eine Hand zu haben, die uns hält. Unsere Gemeinschaft, in der wir unsere Geschichten teilen und Solidarität erleben können, gibt uns die Kraft, an eine Zukunft zu glauben und sie Schritt für Schritt aufzubauen.

EINE MITARBEITERIN VON UŽR, AMICA-PARTNER-ORGANISATION IN BOSNIEN UND HERZEGOWINA

*danke
für Ihre Unterstützung!*

Fragen zu
Ihrer Spende?
Kommen Sie
gerne auf uns zu!
office@amica-ev.org



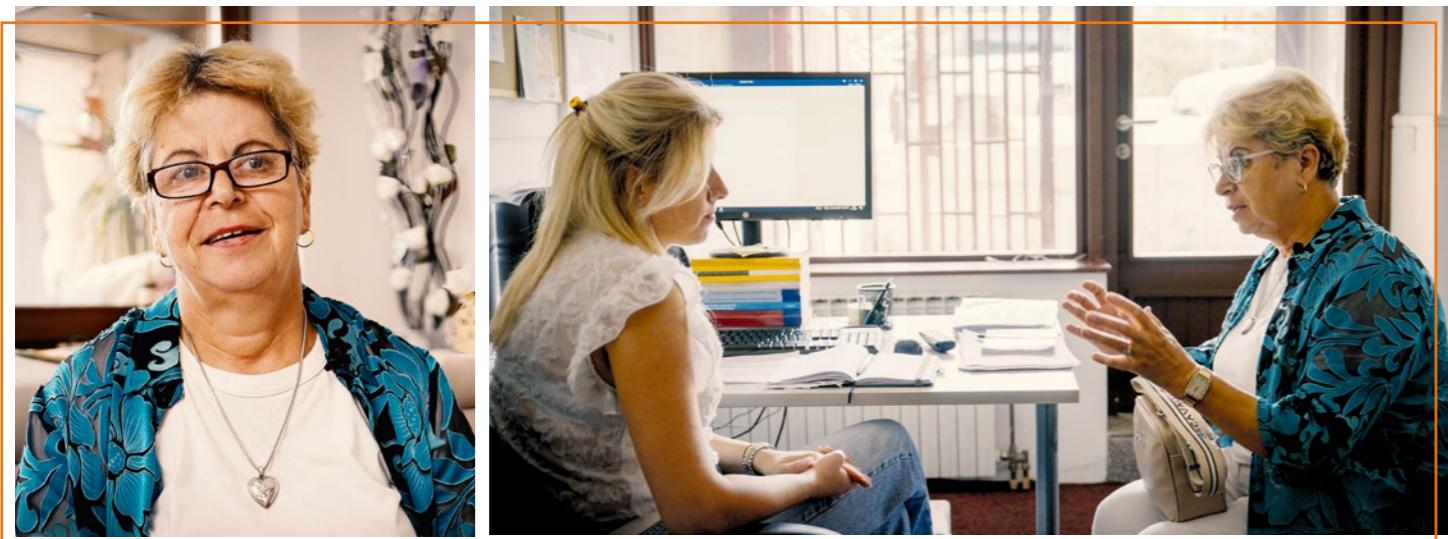
©Jeannette Petri

AMICA lebt von Ihrer Spende. Damit sichern Sie die Arbeit unseres Vereins und die unserer Partnerinnen nachhaltig. Freie Spenden ermöglichen uns, im Krisenfall schnell und unmittelbar zu helfen. Denn Spenden ohne Verwendungszweck können da wirken, wo sie am Dringendsten gebraucht werden.

SCHWERPUNKT

Einen Raum des **Verstehens** schaffen

30 Jahre nach Kriegsende ringt Bosnien und Herzegowina noch immer mit seiner Vergangenheit. Für die geschätzt 50.000 Menschen, vor allem Frauen und Mädchen, die während des Krieges sexualisierter Gewalt zum Opfer fielen, ist der Krieg nicht vorbei. Mit den tiefen Wunden, die er hinterlassen hat, müssen sie Tag für Tag leben. Bis heute werden viele von ihnen immer wieder als Zeug*innen vor Gericht befragt. Mit unserer Partnerorganisation FLD bieten wir ihnen dabei psychosoziale Unterstützung.



© Imke Lass – Zehera im Gespräch mit der Sozialarbeiterin unserer Partnerorganisation.

Zehera ist Mitte 60, eine resolute, selbstbewusste Frau, die gerne über ihre Rezepte spricht, und nie um einen Scherz verlegen ist – auch und gerade dann, wenn sie den Schmerz des Erlebten überspielt. Vor dem Krieg arbeitete sie als ausgebildete Köchin, erfolgreich und anerkannt in einem renommierten Restaurant. Heute backt sie Pita für uns in ihrer Wohnung und erzählt uns dabei von ihrer Lebensgeschichte. Seit vielen Jahren wird Zehera von AMICAs Partnerorganisation FLD begleitet. Sie erhält Rechtsberatung und psychologische Unterstützung.

Es ist eine Hilfe, so betont sie, die weit über das Formale hinausgeht. Die Sozialarbeiterin Lejla sei immer

für sie erreichbar, stets ansprechbar. Das Team von FLD hat sie auch dabei unterstützt, die geförderte Wohnung zu finden, auf die sie als Kriegsopfer Anspruch hat.

2012 sagte sie als Zeugin vor Gericht aus. Damals erhielt sie seitens der Justizbehörden keinerlei psychologische Begleitung. Erst durch FLD wurde sie aufgefangen. Das hat ihr nicht nur Sicherheit und Lebensfreude zurückgegeben, sondern auch Kraft und Stärke, das Schweigen zu brechen: über das Erlebte und die Mängel des Justizsystems sowie die gesellschaftlichen Strukturen, die allzu lange Überlebende wie sie allein gelassen haben.

DAS SPRECHEN MÖGLICH MACHEN

Einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Frauen ihre Geschichten erzählen können – die Bedingungen also so zu verändern, dass ein Sprechen über die Kriegsverbrechen möglich wird – das haben sich unsere Partnerinnen bei FLD gemeinsam mit der Psychologin Alma Taso Deljković zur Aufgabe gemacht.

Als Alma Taso Deljković 2005 ihre Arbeit aufnahm, gab es in Bosnien und Herzegowina keine klaren Strukturen, keine Standards, wenig Vorstellung davon, wie psychologische Unterstützung von Zeug*innen in Gerichtsprozessen zu sexualisierter

Kriegsgewalt aussehen könnte. Die Herausforderungen für Frauen, die Kriegsverbrechen erlebt haben und vor Gericht aussagen, sind vielschichtig. Sie haben nicht nur zutiefst traumatische Erfahrungen gemacht, sondern sehen sich auch mit Stigmatisierungen, Verurteilungen und oft lähmendem Schweigen aus der Gesellschaft konfrontiert.

Für die Betroffenen ist es deshalb ein Kraftakt und verlangt großen Mut, ihre Geschichten überhaupt auszusprechen. Viele von ihnen haben jahrzehntelang geschwiegen. Sie haben während des Krieges sexualisierte Gewalt, Ohnmacht und den Verlust von Angehörigen erlebt. Und wenn sie heute als Zeug*innen vor Gericht aussagen, dann kehrt all das zurück, als würde das Trauma im Raum wieder lebendig.

Es sei die Stärke des Projekts von FLD und Amica, die Frauen in diesem Schritt nicht allein zu lassen, betont Alma. Denn das Gerichtsverfahren selbst ist oft nicht das Schwerste. Das Schwerste kommt danach. Dann rausche alles wieder durch sie hindurch wie ein Zug, der nicht bremst: die Erinnerungen, die Bilder, die Angst, die Hilflosigkeit. Viele der Überlebenden sagen ihr in Gesprächen: „Ich weiß nicht, wohin mit all dem. Ich habe niemanden, mit dem ich das teilen kann.“

Deshalb ist die psychologische Nachbetreuung von zentraler Bedeutung. In Gruppentreffen und in Einzelgesprächen bietet Alma den Frauen einen schützenden Raum.

NACH DEM PROZESS KOMMT OFT DAS SCHWERSTE

Und genau hier setzt die Aufgabe der Psychologin Alma Taso an:

„Für die Frauen ist es ein enormer Erfolg, sich dieser Situation

vor Gericht zu stellen. Was mich dabei immer am meisten bewegte, ist die Frage: Was passiert danach? Was passiert, wenn die Frauen nach Hause gehen, nach dem Gerichtsprozess, nachdem sie alles nochmal durchleben mussten? Wer unterstützt sie dann? Mit wem können sie über all das sprechen?“



© Imke Lass

„Am Ende des Tages geht es oft darum, einfach da zu sein, neben einer betroffenen Frau zu sitzen, ihr mit meiner Anwesenheit Kraft zu geben und sie in diesem schwierigen Prozess zu begleiten. Und das ist sehr viel. Jedes Mal, wenn ich die Möglichkeit hatte, neben einer Frau zu sitzen, die im Gerichtssaal von ihrem schweren Schicksal erzählt – um sie durch mein Dasein zu stärken und zu unterstützen – ist das auch für mich selbst eine sehr bewegende Erfahrung.“

ALMA TASO DELJKOVIĆ, PSYCHOLOGIN

Alma ist überzeugt: Darin liegt die Kraft ihrer Arbeit. Dass die Frauen wissen, dass sie nicht allein sind. Dass es jemanden gibt, der sie sieht. Der sie nicht bewertet. Der nicht fragt, warum sie nicht früher gesprochen haben. „Es geht darum, einen Raum des Verstehens zu schaffen, ohne zu stigmatisieren und anzuerkennen: Was die Frauen erlebt haben, haben sie nicht gewählt – sie sind nicht schuld. Es wurde ihnen angetan – im Kontext des Krieges.“

GESCHICHTEN, DIE ERZÄHLT WERDEN MÜSSEN

Doch nicht nur die Überlebenden brauchen Unterstützung. Auch die Fachkräfte, die mit ihnen arbeiten – Psycholog*innen, Ermittler*innen, Sozialarbeiter*innen, Polizist*innen – brauchen Schulungen zu traumasensibler Kommunikation, zur Entwicklung von Fähigkeiten im Umgang mit besonders schutzbedürftigen Zeug*innen. Sie selbst sind enormen Belastungen ausgesetzt, wenn sie die Erzählungen hören. Deshalb ist für Alma auch die Stärkung dieser Fachkräfte ein wichtiger Bestandteil des Projekts.

Die Unterstützung der Überlebenden, die Schulung der Fachkräfte, der Aufbau eines vertrauensvollen Systems sind entscheidende Schritte zur Überwindung des gesellschaftlichen Traumas, das der Krieg hinterlassen hat. Die Geschichten brauchen Orte, an denen sie erzählt werden können. „Ich denke, es ist wichtig, dass diese Geschichten erzählt werden, damit die jüngere Generation verstehen kann, was damals geschehen ist, welche tiefen Wunden und Traumata unsere Gesellschaft bis heute prägen.“

Eine dieser Geschichten ist die Zeheras. Auch sie betont, wie entscheidend es ist, zu sprechen – laut und deutlich, für sich selbst und für viele andere:

„Wenn wir nicht sprechen, wenn wir nicht unsere Stimme erheben, dann wird es so sein, als hätte das Verbrechen nie stattgefunden. Deshalb appelliere ich an alle



© Imke Lass

Frauen – in Bosnien und Herzegowina und überall auf der Welt: Sprecht! Schweigt nicht über das, was geschehen ist. Schweigt nicht über die Verbrechen, die geschehen – jetzt, hier und anderswo.“

Weiterführende Infos zur Arbeit von Amica in Bosnien und Herzegowina



RESILIENZ & AUSDAUER

Erholungsangebote für Aktivist*innen

Menschen- und Frauenrechtsarbeit in autoritären Kontexten sind sowohl emotional als auch körperlich sehr kräftezehrend. Wir erleben immer wieder, wie Aktivist*innen an ihre Grenzen kommen.

Mit unserem Resilienzprogramm bieten wir Menschenrechtsverteidiger*innen die Möglichkeit an, an einem schönen, sicheren Ort zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Bei diesen Auszeiten können sie Stress abbauen, durchatmen und einfach mal eine Pause machen. Es gibt weder Vorgaben noch ein festes Programm, das absolviert werden muss. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, wo man Grenzen ziehen muss.



“

Je länger wir uns in einem Umfeld geprägt von Gewalt und Angst, Schmerz, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Trauer bewegen, desto mehr verlieren wir das Gespür dafür, wie es sich anfühlt, ohne all das zu leben. Jeden Tag stehen wir auf, machen unsere Arbeit, unterstützen Menschen in unserem Umfeld – und tauchen dabei immer tiefer ein in den Lärm der Welt. Es fällt schwer, in diesem Zustand bei sich zu bleiben, zu sich zurückzukehren, aufzutauchen, tief Luft zu holen – und dann wieder einzutauchen. Die Auszeit schafft einen Raum, in dem Stärkung möglich wird: durch die Fürsorge für den eigenen Körper, die eigene Stimme, die eigenen Gefühle. Sie ist ein radikaler Vorschlag – für eine Revolution der Freundlichkeit.

S*, MENSCHENRECHTSAKTIVISTIN UND AMICA PARTNERIN.

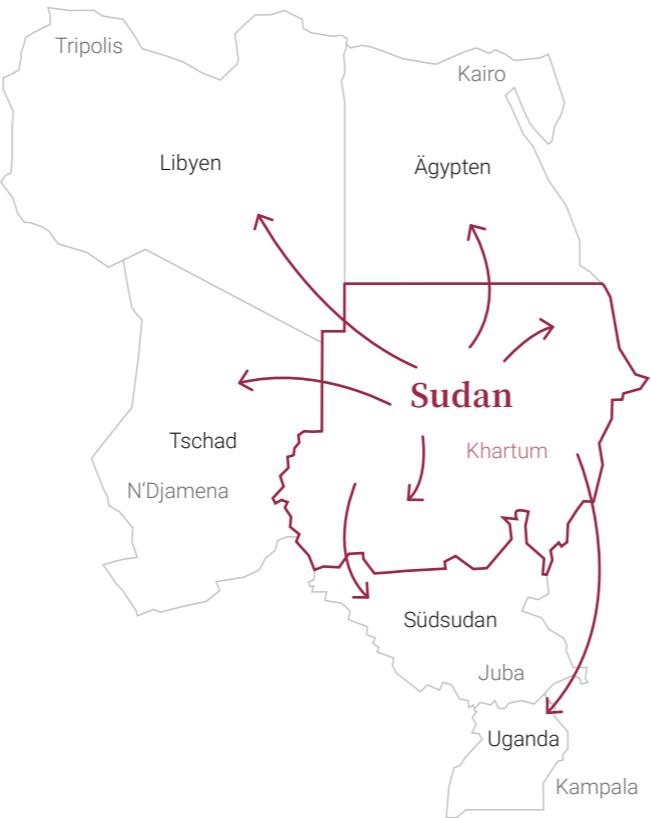
KRIEG IM SUDAN

Solidarität – im Schatten der Weltöffentlichkeit

Im April 2023 bricht ein Krieg aus, der kaum Schlagzeilen macht – und wenn doch, dann meist nur als Beispiel für einen der vergessenen Konflikte unserer Zeit. Doch wer dorthin schaut, sieht – ein verheerender Konflikt, die größte humanitäre Krise, die größte Vertreibungskrise. Im Rahmen einer neuen Kooperation haben wir 2024 in Kairo (Ägypten) begonnen, Schutzräume und Unterstützungsangebote für geflüchtete Frauen und Mädchen aus dem Sudan aufzubauen.



© Jeannette Petri – Mai Shatta, Gründerin des sudanesischen feministischen Netzwerks Bana Group for Peace and Development und AMICA-Partnerin.



Der Abspann läuft aus. Ihre Worte im dunklen Kinosaal – ruhig, präzise, stark. Mai Shatta spricht. Sie spricht über den brutalen Krieg im Sudan und darüber, wie die internationale Gemeinschaft wegschaut. Über die Menschen, die „auf der Verliererseite des Krieges stehen – alle Zivilist*innen im Sudan“. Sie spricht, um die Stimmen dieser Menschen hörbar zu machen. Mit ihrem Dokumentarfilm „Forgotten Voices“ reist Mai durch Deutschland und spricht, damit die Menschen im Sudan nicht vergessen werden.

Mai ist die Gründerin des sudanesischen Netzwerks Bana Group for Peace and Development – eine feministische und aktivistische Graswurzelinitiative, die in der akuten Krise unkomplizierte, flexible und schnelle Hilfe für Frauen und andere benachteiligte Menschen in und aus dem Sudan anbietet. In den umliegenden Zufluchtsländern unterstützen die Aktivist*innen von Bana Frauen, die vor dem Konflikt fliehen mussten, zum Beispiel in Ägypten in Kooperation mit AMICA. Mit psychosozialen Beratungen, Gruppentherapie und Schulungen helfen sie Frauen, Traumata zu verarbeiten, miteinander in Austausch zu kommen und gemeinsam neue Lebensperspektiven aufzubauen.

„Wir möchten, dass die Frauen ihr Leben selbst in die Hand nehmen können und widerstandsfähig werden“, erklärt Mai. „Es ist wichtig, das Bewusstsein für Fragen der psychischen Gesundheit bei den Geflüchteten zu schärfen. Sie haben Furchtbares erlebt. Gerade Frauen verstummen oft angesichts der gesellschaftlichen Stigmatisierung. Wir müssen diese Tabus brechen und sie ermutigen, Hilfe anzunehmen.“

i

2022

Im Jahr 2022 brechen Massenproteste in der sudanesischen Hauptstadt Khartum aus und münden in die „Dezemberrevolution“. Dabei spielen junge Menschen sowie Frauen eine entscheidende Rolle. Sie fordern den Rücktritt des Präsidenten Omar al-Bashir (seit 1989 an der Macht) und setzen sich für Menschenrechte und Demokratie ein.

© Bana Group – Bana Group of Peace and Development



2023

Im April 2023 wird al-Bashir geputscht. Kurz danach eskaliert die Gewalt zwischen den paramilitärischen Truppen der Rapid Support Forces und der militärischen Übergangsregierung, zunächst in Khartum, dann flächendeckend.

2024/2025

Es gibt keinen sicheren Ort in Sudan mehr, der Bürgerkrieg eskaliert weiter. Über die Hälfte der Bevölkerung ist von Hunger bedroht, humanitäre Hilfe ist dringend notwendig. Es werden massive Kriegsverbrechen dokumentiert – darunter der Einsatz von sexualisierter Gewalt und Verschleppung als strategisches Kriegsmittel.



NEUES PROJEKT BEI AMICA

Schutzraum für geflüchtete Frauen aus dem Sudan

Schutzräume für Frauen und Kinder, psychosoziale Beratungen, Sensibilisierungs-Workshops sowie Gruppenangebote und Schulungen von Multiplikator*innen, die Solidarität und langfristige Unterstützungsnetzwerke fördern.

Mehr über
www.amica-ev.org

ZURÜCK NACH ALEPPO

Hoffnung auf einen Neubeginn

Nach Jahren im Exil wächst bei vielen syrischen Geflüchteten die Hoffnung auf eine Rückkehr – so auch bei Yasmina. Im Bildungszentrum unserer Partnerorganisation im Libanon bereitet sie sich nach dem Ende des Assad-Regimes auf einen Neubeginn in Syrien vor.



Yasmina stammt ursprünglich aus Aleppo. Sie musste vor Jahren als kleines Kind vor dem Krieg in den Libanon fliehen. Mehr als 1,5 Millionen syrische Geflüchtete leben dort seit über einem Jahrzehnt unter immer schwierigeren Bedingungen.

Seit dem Sturz des Assad-Regimes Ende 2024 hat sich etwas verändert. Zum ersten Mal seit Langem wagen es viele Syrer*innen, von einer Rückkehr zu träumen, von einem Neubeginn in einem Land, das sich nach Jahrzehnten der Diktatur neu erfinden muss. Seitdem ist Syrien von einem massiven Ringen um die Macht geprägt. Berichte über Angriffe auf ethnische und religiöse Minderheiten erschüttern die Welt,

aber vor allem die Menschen im Land, die sich für ein gleichberechtigtes Miteinander aller Menschen in Syrien einsetzen. Noch ist ungewiss, wohin sich Politik und Gesellschaft entwickeln. Doch die Menschen haben Hoffnung und wollen den Wiederaufbau mitgestalten.

Auch Yasmina träumt. Von Freiheit. Von einer Zukunft, die sie mitgestalten kann. Doch noch heißt es warten, denn wo soll sie in Syrien leben? Wo arbeiten oder zur Schule gehen? Das Bildungszentrum unserer Partnerorganisation in der Bekaa-Ebene bleibt in dieser Zeit des Umbruchs für sie und für viele andere Frauen aus Syrien eine wichtige Anlaufstelle. Es bietet



„Die Rückkehr nach Syrien wird eine große Herausforderung – für mich, für meine Schwester, für viele junge Frauen. Deshalb nehme ich an den Workshops teil. Ich bin mir sicher, dass sie mir helfen werden. Ich möchte etwas bewirken, wenn ich zurückkehre.“

Und das tut Yasmina schon jetzt: Sie hat zwei eigene Workshops für gleichalte Mädchen angeleitet. Ihre Trainerin im Bildungszentrum beschreibt sie als motiviert, leidenschaftlich und voller Kraft – eine, die andere motiviert, inspiriert und stärkt.

Yasminas Geschichte steht exemplarisch für die vieler junger syrischer Frauen, für ihre Hoffnungen, ihre Entschlossenheit und ihren Wunsch nach Veränderung. Für sie ist das Bildungszentrum weit mehr als ein Lernort: Es ist ein sicherer Raum, in dem neue Perspektiven greifbar werden. Perspektiven, die jungen Frauen die Möglichkeit eröffnen, mit Mut, Wissen und Selbstvertrauen am Aufbau einer neuen Zukunft für Syrien mitzuwirken.



WOFÜR UNSERE PARTNER*INNEN SICH ENGAGIEREN

Stimme für Frauenrechte

Die Mitarbeiter*innen unserer Partnerorganisation engagieren sich seit Jahren aktiv für Frauenrechte und für ein demokratisches und freies Syrien.

Stabilität in Zeiten des Umbruchs

Inmitten der Unsicherheit bleibt das Bildungszentrum ein verlässlicher Ort für Begegnung, Austausch und neue Perspektiven.



WIE HILFE DORT ANKOMMT, WO SIE GEBRAUCHT WIRD

Ab 2016

Ein sicherer Ort in der Krise

In der Bekaa-Ebene im Libanon unterstützt AMICA ein Bildungszentrum, das geflüchteten syrischen Frauen und Kindern Schutz, Bildung und neue Perspektiven bietet.

2024

Krieg im Libanon

Durch militärische Angriffe im Süden und wachsende Repressionen verschärft sich die Lage für syrische Geflüchtete im Libanon dramatisch. Zahlreiche libanesische Staatsbürger*innen und syrische Geflüchtete fliehen aus dem Süden des Landes in die Bekaa-Ebene.

Ab 2024

Nothilfe

Die Mitarbeitenden des Zentrums stellen die Bildungsarbeit zeitweise ein, um Menschen mit Lebensmitteln, Kleidung und Hygieneartikeln zu versorgen.

Ende 2024

Sturz des Assad-Regimes

Viele Syrer*innen, die im Libanon leben, möchten zurückkehren, trotz großer Ungewissheit.



© Gharsah Zentrum

OLGA, EHEMALIGE EINWOHNERIN VON MARIUPOL:

„Wir sind einfach Menschen, die sich in dieser Welt wiederfinden wollen.“

Seit dem erneuten Angriffskrieg im Februar 2022 hat sich die Not in der Ukraine weiter verschärft. Gemeinsam mit unseren Partnerinnen in Iwano-Frankiwsk und der Region Dnipropetrowsk unterstützen wir Frauen, die durch den Krieg fast alles verloren haben: ihr Zuhause, ihre Arbeit, ihr soziales Umfeld und oft auch geliebte Menschen. Viele von ihnen mussten wiederholt fliehen, von einem Ort zum nächsten. In den Anlaufstellen unserer Partnerinnen erhalten sie psychosoziale Unterstützung, um erlebte Gewalt zu verarbeiten. Sie finden Halt in der Gemeinschaft und entwickeln neue Perspektiven – für ein möglichst gutes Leben. Aber was braucht es dafür – für das „Gute Leben“? Im Rahmen einer Gruppenaktivität haben Frauen diese Frage aufgegriffen und persönliche Texte verfasst – über ihre Wünsche, Träume und Hoffnungen.



Ein Zuhause

Ein gutes Leben ist für mich ein Leben in einem Land ohne Krieg. Dass ich mit meiner Familie zusammen sein kann. Mich in dem Land, in dem ich lebe, frei zu bewegen und mit meiner Familie ins Ausland zu reisen. Durch die Straßen der Stadt zu gehen, in der ich geboren wurde, ihren Lärm zu riechen und zu hören. Auf der Straße bekannte Gesichter zu treffen. In eine andere Stadt zu fahren, um meine Familie zu besuchen und Zeit mit ihr zu verbringen. Meinen Sohn mit seiner Großmutter bekannt zu machen, die er zuletzt mit 1,5 Jahren gesehen hat, und an die er sich nicht mehr erinnert. Auf den Friedhof zu gehen und mich von meinem Großvater zu verabschieden, das konnte ich wegen des Krieges nicht machen.

Ruhig ins Bett zu gehen und zu wissen, dass der Morgen kommen wird. Frei zu sein, zu träumen und meinen Träumen zu folgen. Ein eigenes Zuhause zu haben, in dem ich schlafen, essen, Sport treiben, wachsen und ich selbst sein kann. Ein unterstützendes Umfeld mit lieben Menschen um mich herum zu haben. Eine Arbeit zu haben, bei der ich meine kreativen Fähigkeiten entfalten und anderen Menschen helfen kann.

Alla, ehemalige Einwohnerin der Region Donezk



© AMICA e.V.

Oben: © AMICA e.V.
Unten: © AMICA e.V.

Sicherheit

In unserer jetzigen Situation ist für uns das Wichtigste das Gefühl der Sicherheit. [...] Ein gutes Leben bedeutet für uns die Möglichkeit, bei Bedarf medizinische oder psychologische Hilfe zu bekommen. Denn die Erfahrungen, die wir im Krieg gemacht haben, haben tiefe Wunden hinterlassen, die noch immer schmerzen und uns in die Vergangenheit zurückversetzen. Es ist die Hoffnung auf eine friedliche Zukunft, auf Gerechtigkeit und darauf, dass wir diesen glücklichen Moment des Friedens erleben werden.

Iryna, ehemalige Einwohnerin der Region Donezk

Eine sinnstiftende Arbeit

Um ein gutes Leben zu führen, brauche ich Stabilität: einen eigenen Raum, in dem ich Blumen züchten kann, einen Job, den ich liebe und der mir Spaß macht, und Freunde an meiner Seite. Ich möchte in der Lage sein, Menschen zu helfen, die unter dem Krieg leiden. Außerdem möchte ich frei atmen können und wissen, dass mein Leben nicht in Gefahr ist.

Angela, ehemalige Einwohnerin von Mariupol



WAS AMICA GEMEINSAM MIT PARTNER*INNEN ANBietet

- Psychosoziale Begleitung
- Therapeutische Gruppenangebote
- Hilfe zur Selbstfürsorge
- Wirtschaftliches Empowerment



© Jeannette Petri – Der 8. März 2025 in Freiburg

Voneinander lernen und Brücken bauen

Bei Vorträgen und in Diskussionsrunden teilen wir unsere Einblicke in die Situation von Frauen in Kriegs- und Krisenregionen und berichten von der Arbeit unserer Partnerorganisationen vor Ort.

AMICA unterstützt Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisengebieten. Wir setzen uns für strukturelle Veränderungen ein – in Deutschland und weltweit. So z. B. am internationalen Frauentag, während der „16 Aktionstage gegen Gewalt gegen Frauen“, sowie bei Vorträgen und Veranstaltungen:

Wir erheben unsere Stimmen für Geschlechtergerechtigkeit, globale Verantwortung und gelebte Solidarität.

Mit ihrer Expertise ist AMICA deutschlandweit gut vernetzt, ist in vielen Bündnissen aktiv, insb. im Dachverband VENRO* und im Bündnis 1325*, und lädt mit ihrer politische Bildungsarbeit dazu ein, über Geschlechterrollen, ungerechte Strukturen und globale Zusammenhänge zu reflektieren.

AMICA IN DER SCHULE

Unser Bildungsangebot „Women of Change“ richtet sich an Schüler*innen ab Klasse 10 und lässt sich flexibel an verschiedene Formate anpassen – ob als kurzer Impuls mit Gesprächsrunde, als Workshop, begleitend zum Unterricht oder im Rahmen von Projektwochen.

Mehr dazu: bildung@amica-ev.org



UNSERE THEMEN-SCHWERPUNKTE:

- Frauenrechte in Kriegs- und Krisengebieten
- Frauen auf der Flucht
- Gender und (Post)-Konflikt
- Gewaltprävention
- Friedensarbeit
- Geschlechtergerechtigkeit in Friedensverhandlungen



LÄNDERSPEZIFISCHE EINBLICKE ZU:

- Bosnien und Herzegowina
- Libanon/Syrien
- Ukraine
- Libyen
- Sudan/Ägypten



UNSERE ANGEBOTE RICHTEN SICH AN:

- Schüler*innen (ab Klasse 10)
- Fachkräfte (z. B. Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen, Pflegende...)
- Engagierte und Ehrenamtliche (z. B. bei der Arbeit mit Geflüchteten)
- Interessierte



Frauen stärken.

Gemeinsam für eine
gerechte Zukunft.



Werde **Freund*in** von **AMICA**
für Frauen in Krisenregionen

Machen Sie mit und werden auch Sie Freund*in! Als Fördermitglied helfen Sie uns, unsere Projekte langfristig und nachhaltig zu planen. Da Fördermitgliedsbeiträge nicht zweckgebunden sind, können wir Ihre Spende dort einsetzen, wo sie am dringendsten gebraucht wird. Nicht zuletzt ermöglichen unsere Fördermitglieder eine wirksame und unabhängige Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit.

Fördermitglieder sind nicht nur Spender*innen – sie sind AMICA-Botschafter*innen, sie stehen hinter uns, hinter den Frauen in Not und zeigen Haltung. So verstehen wir Freundschaft.

Online-Formular unter
www.amica-ev.org/foerdermitgliedschaft

Spendenkonto

Volksbank Freiburg
IBAN DE15 6809 0000 0002 1001 00
BIC GENODE61FR1



danke!

So erreichen Sie uns:

office@amica-ev.org
+49 (0)761 – 55 69 251



Mehr erfahren:
www.amica-ev.org