

Anmeldung telefonisch oder über die Webseite der vhs  
Tübingen:

Volkshochschule Tübingen  
Katharinenstraße 18  
72072 Tübingen  
Tel.: 07071 5603 29  
www.vhs-tuebingen.de

Genauere Informationen bei:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.  
„Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“  
Michelle Camila Pérez, M.A.  
migration@sozialforum-tuebingen.de  
Tel.: 07071 383 63  
Mi, 9:00-12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Volkshochschule Tübingen  
Fachbereichsleitung Gesellschaft  
Dr. Patricia Ober  
gesellschaft@vhs-tuebingen.de  
Tel.: 07071 5603 31  
Mo, Di, Do, Fr, 09:00-13:00 Uhr

Idzumi Neumärker  
Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt Migration  
und Trauma  
Echterdinger Str. 53  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
info@heilpraxis-filderstadt.de  
Tel.: 0711 380 767 05

Tell your story...



## Schreiben zwischen den Welten

Eine Schreibwerkstatt  
für Migrantinnen



Eine Veranstaltung des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.,  
Arbeitsbereich „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“  
der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Kooperation mit der vhs  
Tübingen.

# Schreiben zwischen den Welten

## Eine Schreibwerkstatt für Migrantinnen

Schreiben kann stärken. Schreiben kann heilsam sein. Und schreibend können wir, die wir in so vielen Welten zu Hause sind oder vielleicht auch nicht, uns selbst entdecken. Wir laden Frauen\* mit Migrationsbiografie ein, sich schreibend auf die Reise zu begeben: Wer bin ich, wer möchte ich sein? Welche Wurzeln habe ich, welche Träume?

In einem geschützten Raum und durch angeleitete Impulse können sich die Teilnehmenden Zeit nehmen für sich selbst, für ihre Gedanken und Ideen. Sie können sich austauschen über ihre Erlebnisse und Gefühle beim Schreiben und spüren, wie ihre Ausdruckskraft wächst. Sie experimentieren mit Wörtern und entdecken Schritt für Schritt die eigene sprachliche Kreativität.

Die Texte werden auf Deutsch und in den Sprachen der Teilnehmenden verfasst. Übersetzungen sind dann möglich. Deutschkenntnisse ab Level B1 sollten vorhanden sein.



Das Projekt wird gefördert von der  
AOK Baden-Württemberg.



Mit unterschiedlichen Kreativitätstechniken wollen wir gemeinsam Schritt für Schritt unseren ganz persönlichen Ausdruck finden.

Begleitet werden die Teilnehmenden von Idzumi Neumärker (Kreativitätscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt Migration und Trauma) und von Michelle Camila Pérez (Ansprechpartnerin für die „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“, Internationale Literaturen M.A.)

Die Schreibwerkstatt wird nach Bedarf sprachlich unterstützt.

Psychologische Ansprechpartnerin:

Barbara Herzog, Selbsthilfeberaterin, Diplompsychologin bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Termine: Samstag, 16.11., 14.12.2024, 11.01.2025, jeweils 14:00  
-17:30 Uhr

für die Teilnehmenden ist die Veranstaltung kostenfrei  
vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, Raum 117  
Anmeldungsschluss 08.11.2024 (Kontakt siehe Rückseite)