FRAUENSEMINAR











„IN UNS SELBST SICHER,
GEMEINSAM STARK!“
06. - 08.11.2026

Am Wochenende vom 6. bis 8. November 2026 veranstaltete der Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V. ein spanischsprachiges Seminarwochenende für Frauen mit unterschiedlichen Einwanderungsgeschichten. Die Teilnehmerinnen reisten aus verschiedenen Städten in NRW nach Wuppertal, wo das Seminar im Waldhotel Eskeshof stattfand.









Das Wochenende bot einen geschützten Raum für gemeinsame Reflexion und Austausch zu Themen wie Resilienz, Selbstfürsorge, Vereinbarkeit von Beruf und Pflege sowie emotionaler Sorgearbeit.

SAMSTAG: PFLEGE, RESILIENZ UND ALLTAGSDISKRIMINIERUNG





Am Samstag eröffnete der 1. Vorsitzende des Bundesverbands, Herr Antonio Espinosa Segovia, den ersten Seminartag mit einer herzlichen Begrüßung und einem inhaltlichen Beitrag des Vorstands. Im Anschluss hielt Frau von Spee, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Kuratorium Deutsche Altershilfe und der Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V., einen Vortrag zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Der Vortrag wurde vom Geschäftsführer des Bundesverbands, José Ramón Álvarez Orzáez, für die Teilnehmerinnen mündlich ins Spanische übersetzt. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es für pflegende Angehörige ist, das eigene Wohlbefinden im Blick zu behalten und frühzeitig konkrete Strategien der Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren.
Anschließend leitete die psychologischePsychotherapeutin Frau Dr. A. Silva Saveedra einen Workshop zu Resilienz und Strategien der Selbsthilfe, der viele Teilnehmerinnen bewegte und einen tiefen, vertrauensvollen Austausch ermöglichte.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen war ursprünglich ein aktiver Workshop zur Körperwahrnehmung und dem Austausch durch Tanz geplant, angeleitet von der Sozialarbeiterin und Tänzerin Sara Rodríguez Lugo. Da Frau Rodríguez Lugo leider kurzfristig krankheitsbedingt ausfiel, übernahm Hanna Bömeke vom Spanischen Bundesverband den Programmpunkt und referierte zum Thema Diskriminierung im Alltag. Es wurden verschiedene Anlaufstellen vorgestellt und die Bedeutung des Landesantidiskriminierungsgesetzes (LADG NRW), das am 1. Oktober 2026 in Kraft getreten ist, thematisiert.
Nach einer Kaffeepause, in der die bisherigen Eindrücke gemeinsam besprochen und verarbeitet werden konnten, gab die Tanzlehrerin Mónica Álvarez Muñetón, eine Tanzstunde in Salsa und Bachata. In diesem Zusammenhang wurde besonders hervorgehoben, wie Tanz Frauen eine empowernde Möglichkeit des Selbstausdrucks und der gemeinsamen Verarbeitung von Erfahrungen bieten kann.





SONNTAG: EMOTIONALE SORGEARBEIT






Am Sonntag wurde das Thema der unsichtbaren Sorgearbeit, die bis heute überwiegend von Frauen getragen wird, von Hanna Bömeke filmisch aufgegriffen. Da Lena Lange vom Spanischen Bundesverband ebenfalls krankheitsbedingt ausfiel, sandte sie der Gruppe als inhaltlichen Einstieg ein kurzes Video zu, in welchem sie CIMA (Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales) vorstellte. CIMA ist eine spanische Vereinigung von Frauen aus der Filmbranche, die sich für die Gleichberechtigung und stärkere Beteiligung von Frauen in Film und Medien einsetzt. Anschließend wurde der Kurzfilm „La Loca y el Feminista“ (2022) von Sandra Gallego gemeinsam angeschaut, der die ungleiche Verteilung von Haushaltsarbeiten in modernen Partnerschaften thematisiert. An den Kurzfilm anknüpfend regte ein Fragebogen dazu an, die Verteilung emotionaler Sorgearbeit innerhalb der eigenen Familie sowie die persönlichen Kapazitäten und Grenzen zu reflektieren.

Schließlich kamen alle Frauen in einer gemeinsamen Abschlussrunde noch einmal zu Wort. Sie teilten ihre Eindrücke, Lernmomente und Gedanken zum Wochenende sowie einen Ausblick in die Zukunft.



Für weitere Informationen zu diesen Aktivitäten wenden Sie sich bitte an das Büro des Bundesverbandes spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V.,
Hindenburgstraße 1 - 42853 Remscheid,
Tel.: 02191 - 421531, E-Mail: cfma@iree.org

Remscheid, 10. November 2026