

Auf kreativen Wegen unterstützt MALI Berlin Menschen im Bereich Familie, Beruf und Seele. Wir holen die Menschen dort ab, wo sie sind und bieten eine offene Arbeit, stets nah am Menschen und deren Lebenssituationen. Dabei ermöglichen wir einen leichten niederschweligen Einstieg und anschließend weiterführende Workshops und Kurse für vertiefte Wissensvermittlung und Austausch.

Liebe Kooperationspartner*innen, Freunde, Interessierte, ehemalige Teilnehmer*innen,
es ist wieder soweit! Unser **zweiter Newsletter** ist da, in dem wir euch einen aktuellen Bericht zum Stand unserer Arbeit und zur Weiterentwicklung von MALI Berlin präsentieren.

Diversity Kampagne

Im Mai diesen Jahres hat MALI Berlin die Gelegenheit genutzt, um zwei Anliegen des Unternehmens miteinander zu verbinden: Am 16. Mai war **Diversity-Tag** und am 28. Mai fand der **Internationale Aktionstag Frauengesundheit** statt!

Sowohl Diversität als auch die (Seelen-)Gesundheit von Frauen bzw. Müttern liegt MALI am Herzen und ist tief im Leitbild verankert. Ida und Anne aus unserem Team haben sich viele Gedanken gemacht, wie sie die Kampagne inhaltlich und kreativ vorbereiten konnten. Insgesamt **zwei Posts auf Instagram** und **Facebook** wurden schließlich zwischen dem 17. und 28. Mai diese beiden Tage angekündigt und dazu **Beiträge von Mitarbeitenden sowie Fakten zu den jeweiligen Themen gepostet**.

Unter anderem **Videos, Statements, Bilder zu Diversität, Interkulturellem Zusammenleben, Migration und Frauengesundheit**. Gerade die Verknüpfung von beiden Themenbereichen wurde sehr positiv aufgenommen. Vor allem die Beiträge mit Videos erzielten eine hohe Reichweite, generell hat die Facebookseite von Mali Berlin durch die Kampagne mehr Likes erhalten und auch unser Instagramaccount hat nun mehr Follower*innen als vorher.

Wir freuen uns, dass diese Aktion so positiven Anklang fand und wollen weitere Kampagnen in diesem Jahr zu ähnlichen Anlässen planen!

Wer mitmachen möchte, kann sich gerne bei uns per Mail (info@maliberlin.de) oder per Telefon (030 550 609 67) melden.

- Bericht von Ida Blick -

3. Quartalsflyer

Unsere Angebote, Kurse und Workshops haben immer wieder neue Starttermine. Neues kommt hinzu, manches wurde aussortiert.

Hier findet ihr auf einen Blick unsere Angebote mit Datum und Uhrzeit!

Förderung für das Resilienztraining

Eines unserer Herzensanliegen ist es, (windende) Eltern zu stärken, weswegen wir u.a. ein Resilienz-Training in unser Programm aufgenommen haben. In diesem Jahr erhielten wir hierfür eine **Förderung durch die Bildungschancenlotterie!**

Wir haben die Möglichkeit das Training, mit der Pädagogin und ausgebildeten Trainern Maria Müller, **dreimal kostenfrei** für die Zielgruppe anzubieten. In dem **2 1/2 stündigen Workshop** erhalten die Teilnehmenden allerlei Handwerkszeug rund um die **Themen Stressbewältigung und Selbstfürsorge**. Sie können so gestärkt in den Alltag zwischen Kind und Beruf zurückkehren, herausfordernden Situationen neu begegnen.

Neben Theoriewissen und praktischen Übungen, gibt es Raum für einen Erfahrungsaustausch untereinander. Vielleicht sind Ihnen Familien bekannt, für welche dieses Angebot von Interesse und hilfreich ist.

Geben Sie die Information gerne weiter oder kommen Sie direkt mit uns in Kontakt – auch zum Kennenlernen oder zu weiteren Fragen.

Anmeldungen richten Sie bitte an: info@maliberlin.de

Termine:
02.07.21, 19:30 - 22:00 Uhr (ausgebucht)
27.08.21, 19:00 - 21:30 Uhr
23.10.21, 10:30 - 13:00 Uhr

Miteinander Reden
Gesellschaftlicher Spaltung entgegen wirken

MALI Berlin ist in diesem Jahr von Juli bis Oktober Teilnehmerin an dem Friedensprojekt **"Miteinander reden"** organisiert durch OWEN e.V., Paula Panke e.V. sowie russischen Menschenrechtsorganisationen. Das Projekt wird über Mittel des Auswärtigen Amtes finanziert.

In diesem Rahmen werden erste Ergebnisse im September der Öffentlichkeit zugänglich gemacht:

"Miteinander reden" — Podiumsgespräch mit Teilnehmer*innen des Interkulturellen Projektes von OWEN e.V. zwischen Deutschland, Polen und Russland

Die. 28. September 2021, 19.00 Uhr
 • offen für alle
 • online/offline (Vorgarten)

Bitte meldet euch für eine Teilnahme an: programm@paula-panke.de | 030 4854702

Extreme Positionen und Hate Speech nehmen in Diskussionen zu. Das spaltet Gesellschaften und treibt sie auseinander. Ziel dieses Projekts ist es, dem entgegenzuwirken. Paula Panke e.V. wird in Workshops mit OWEN e.V. Menschen der Berliner Zivilgesellschaft zusammengebracht, die sich aktiv für Veränderungen und Dialog einsetzen. Bei dem Gespräch lernt ihr einige der Akteur*innen kennen und erfahrt mehr über die Ergebnisse der Workshops. Außerdem erzählen wir, wie wir unsere Ergebnisse mit den Partnern aus Polen und Russland verbinden werden. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Interkulturellen Wochen statt. (<https://www.interkulturellewochen.de>)

Infoveranstaltungen in Neukölln

Im Juni haben wir in Neukölln auf unsere Arbeit aufmerksam machen können. Wir kamen mit Menschen ins Gespräch, konnten uns austauschen und mehr über ihre Situationen erfahren.

Im Rahmen von zwei Infoveranstaltungen mit der BGI GmbH und dem IB hatten wir Gelegenheit unsere Angebote vorzustellen.

Danke!

Unsere Küche ist fertig!

Nachdem wir die Zustimmung der RDM-Stiftung bekamen für den Ausbau unseres Projektbereiches Familienförderung, begann das Planen der Küche. Durch Tatkraft von Freunden, Ehrenamtlichen und Familie wurden folgende einzelne Arbeitsschritte durchgeführt: diverse Ausbesserungen, Verlegung neuer Elektro, Fliesen verlegen, Maler- und Spachtelarbeiten sowie der Kücheneinbau. Nachdem das alt und grau wach, kamen wir immer näher zum Ziel: **eine funktionelle Küche mit hochwertigen Gastronomiemöbeln**. Mit moderner Technik sind wir nun in der Lage unsere angelegten Projekte anzugehen

DANK GEHT INSBESONDERE AN: Marcel Grams, Matthias Bürger-Kauffmann, Sebastian Stöckigt, Christian Fahrenholz, Paul Meisner, Niko Röhl.

- Bericht Steve Donath -

Ergebnisse unserer Befragung

Im März 2021 haben wir eine **spannende Online-Umfrage** gestaltet und veröffentlicht **über 200 Familien**, wie sie mit der momentanen Situation umgehen. 86% der Befragten waren davon weiblich, 12% männlich, 2% divers. Das Alter der Antwortenden lag zwischen 18 und 60 Jahren, dabei hatten die 36-40-jährigen den größten Anteil.

Folgende Teil-Ergebnisse konnten wir herausarbeiten:

Was sind aktuell große Herausforderungen?
 Bei unserer Umfrage wurde deutlich, dass viele Befragte vor allem den Online-Unterricht (23%) sowie die Freizeitgestaltung bzw. den Alltag (18%) und die generelle Planung und geregelte Strukturen (7%) als große Herausforderung wahrnehmen.

Welche Themen beschäftigen eure Kinder am meisten?
 Durch die Umfrage haben wir festgestellt, dass euren Kindern vor allem Freunde und Familien fehlen (38%), Hobbys/ Freizeitgestaltung (16%) sowie auch hier der Online-Unterricht (11%) ein großes Thema ist.

Fühlest Du Dich als Mutter/Vater ausreichend gestärkt um diesen Fragen zu begegnen?
 Um diesen Fragen der Kinder adäquat begegnen zu können fühlt sich der Großteil der Antwortenden NICHT voll gestärkt - nur 19,79% beantworteten die Frage mit einem deutlichen Ja insgesamt über 52% sogar mit 5 oder weniger.

Welche Unterstützung wünschst Du Dir?
 Es wurden eine Vielzahl an Unterstützungswünschen deutlich gemacht. Neben dem Wunsch nach grundlegender Sicherheit durch langfristige Perspektiven, gab der Großteil, Unterstützung bei der Freizeitgestaltung sowie der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu benennen. Ein weiterer hoher Bedarf liegt bei der Durchführung des Homeschoolings.

Auf diese Ergebnisse reagieren wir bereits mit einem geförderten Resilienztraining durch die Bildungschancenlotterie (s.o.) und nahmen erste Themen in unsere Online-Treffen auf. Auch weiterhin werden wir in unserer Arbeit kurzfristig auf eure Rückmeldungen direkt eingehen.

Warum Berührung so wichtig ist!

- Fachbeitrag von Patricia Klaus -

Als erster unserer menschlichen Sinne entwickelt sich im Mutterleib der Berührungssinn in der 7.8. Schwangerschaftswoche. Wenn wir uns bewusst machen, dass ein Embryo da gerade einmal 3-4 cm groß ist, dann ist das schon außerordentlich und einfach bewundernswert. Die Haut entspringt zudem aus demselben Keimbblatt wie die Augen und das Nervensystem. Dies deutet bereits auf einen Zusammenhang hin, der von unschätzbar, wenn nicht überlebenswichtigen Wert für uns Menschen ist. Berühren wir einander achtsam und liebevoll, hat dies einen Einfluss auf unser Gehirn!

Kann das wirklich sein? Es gibt aus der Gehirnforschung und Neurobiologie aktuelle Erkenntnisse und Studien, wie Berührung vor allem über das Hormon Oxytocin, das dabei ausgeschüttet wird, Einfluss nimmt auf unseren gesamten Körper. Werden wir berührt, ist es schlichter erst einmal eine Verbindung von außen, die nach innen wirkt. Wir nehmen uns selber, unser Gegenüber und unsere Umgebung wahr. Wir erfahren etwas von anderen und uns selbst. Berührung verbindet. Für Babys und Kinder ist dies von besonderer Bedeutung, weil sie in einem großen Entwicklungs- und Lernprozess sind, bei dem Berührungen ihnen so wichtige Rückmeldungen über sich selbst und ihre Umwelt geben. Im Grunde werden wir Menschen alle zu früh geboren. Evolutionsbedingt sind wir 10 Monate lang im Mutterleib stets berührt, getragen und umhüllt, mit der Geburt sind die wichtigen Organsysteme der Verdauung und des Nervensystems noch unreif, und wir sind angewiesen auf liebevolle Fürsorge. Werden wir nun berührt, hat dies auch einen Einfluss auf die sogenannte Myelinisierung, die Ummantelung der Nervenbahnen als Abgrenzung zur Umgebung und zur Verlangsamung der Reizeweiterleitung. Oh das der Grund ist, dass manches Babys in den Abendstunden weint, weil es zuviele Reize aufgenommen hat, die es so rasch und adäquat noch nicht verarbeiten kann? Anzunehmen.

Das Spiel ist voller Reize und so soll es sein. Folgt dann Berührung, kommt Oxytocin ins Spiel, das besänftigt, entspannt, lindert Schmerzen und gibt die so wichtige Rückmeldung, dass jemand da ist, der sich sorgt. Oxytocin kann noch soviel mehr, dafür würde der Newsletter nicht reichen, der Berührung verbindet - einer sicheren Bindung wert. Wir nehmen uns selber, unser Gegenüber und unsere Umgebung wahr. Wir erfahren etwas von anderen und uns selbst. Berührung verbindet. Für Babys und Kinder ist dies von besonderer Bedeutung, weil sie in einem großen Entwicklungs- und Lernprozess sind, bei dem Berührungen ihnen so wichtige Rückmeldungen über sich selbst und ihre Umwelt geben. Im Grunde werden wir Menschen alle zu früh geboren. Evolutionsbedingt sind wir 10 Monate lang im Mutterleib stets berührt, getragen und umhüllt, mit der Geburt sind die wichtigen Organsysteme der Verdauung und des Nervensystems noch unreif, und wir sind angewiesen auf liebevolle Fürsorge. Werden wir nun berührt, hat dies auch einen Einfluss auf die sogenannte Myelinisierung, die Ummantelung der Nervenbahnen als Abgrenzung zur Umgebung und zur Verlangsamung der Reizeweiterleitung. Oh das der Grund ist, dass manches Babys in den Abendstunden weint, weil es zuviele Reize aufgenommen hat, die es so rasch und adäquat noch nicht verarbeiten kann? Anzunehmen.

Warum nicht gemeinsam mit anderen Familien Massageweisen lernen, die den Alltag um ein weiteres Ritual bereichern können? Seid ihr neugierig geworden? Dann besucht unsere Kurse: wir bieten Babymassagekurse und Kindermassageworkshops nach der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. an (siehe Quartalsflyer). Baby- und Kindermassage ist Prävention von Anfang an, für eine stabile Bindung innerhalb von Familien, für eine gesunde Entwicklung und emotionales Wohlergehen. Für Fragen und Informationen erreicht Ihr uns.

Wir freuen uns auf Euch!

"Wege und Chancen"

Mit unserem Einzelcoaching **"Wege und Chancen"** unterstützen wir Menschen in einem Zeitraum von 8 Wochen und 80 Unterrichtseinheiten speziell bei:

- dem Wiedereinstieg in das Berufsleben
- der beruflichen (Neu-) Orientierung
- der Selbstpräsentation
- der Erstellung einer Bewerbungsmappe, die sich abhebt
- dem Bewerbungsverfahren
- Ergänzungsthemen inkl. sozialpädagogischer Begleitung

Das Coaching ist komplett über die Agentur für Arbeit und das Jobcenter förderfähig.

Für einen ersten Termin kontaktieren Sie uns über info@maliberlin.de, 030/55060967 oder über unser [Kontaktformular](#).

Ehrenamt

Sie möchten sich **EHRENAMTLICH ENGAGIEREN** und haben Lust, sich bei MALI Berlin einzubringen? Dann heißen wir Sie herzlich in unserem Team willkommen! Wir können Hilfe in den unterschiedlichsten Bereichen gebrauchen, wie Social Media, Netzwerke, Raumfrage, Kursbegleitungen, Öffentlichkeitsarbeit, etc. Auch für neue Ideen oder Anregungen sind wir offen und freuen uns über Rückmeldungen unter info@maliberlin.de oder telefonisch unter 030/55 060 96 7 oder direkt über unser [Kontaktformular](mailto:info@maliberlin.de).

IHRE SPENDE KUNDE

Wir werden nicht aus öffentlicher Hand gefördert und sind daher auf Spenden angewiesen.

Wenn Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten, dann freuen wir uns über jede Spende - sie hilft uns dabei, unsere Angebote für hilfesuchende Menschen fortzuführen.

Als gemeinnützige Organisation erhalten Sie von uns eine **Spendenbescheinigung**, die Sie auch bei der Steuererklärung einreichen können. Bitte senden Sie Ihre Spende an:

MALI gGmbH
 Berliner Sparkasse
 IBAN: DE42 1005 0000 0190 9382 69
 BIC: BELADEXXXX
 oder direkt via [PayPal](#)

Handelsregister: HRB 213928 B
 Amtsgericht Charlottenburg Berlin

Berliner Sparkasse
 IBAN: DE42 100500000190938269
 BIC: BELADEXXXX