

# RUNDBRIEF 1 NOVEMBER 2025



weltwärts

Freiwilliges  
Internationales  
Jahr

lifechoices



- Franziska Maurer
- 19 Jahre alt
- aus Rheinhausen im Breisgau
- Seit 3 Monaten in Lansdowne, Kapstadt
- bei der Organisation LifeChoices
- Interessen: Jugendarbeit, Abendteuer, Fantasy, Musik, Volleyball, ...

Wer legte eigentlich fest was "oben"  
und was "unten" ist?

# Wie bin ich eigentlich zum Freiwilligendienst gekommen?

## DASS

DASS ich einmal eine längere Zeit im Ausland verbringen möchte, war für mich schon sehr lange klar, denn ich kannte niemanden, der im Ausland war und es bereut hat. Es sei stattdessen eine **einmalige Erfahrung**, an der man wachsen und von der man noch seinen Enkel\*innen erzählen kann. Wie und Wohin es gehen sollte, blieb aber noch fraglich.

## WANN?

Nach der Realschule entschied ich mich zunächst das Abitur zu machen, hatte aber bei der Wahl meines Profilsfachs "internationale Wirtschaft" durchaus schon das Auslandsjahr im Hinterkopf. Jetzt danach empfand ich den Zeitpunkt als perfekt, denn ich bin volljährig habe aber in Deutschland noch kaum berufliche oder persönliche Verpflichtungen.

Ein FIJ nach einer Ausbildung oder einem Studium stelle ich mir mittlerweile aber auch sehr cool vor, da man sein weiteres Wissen in die Arbeit bei der EST einfließen lassen könnte und ich in meinem Fall vom Alter her näher an den Kolleg\*innen und etwas weiter von den High-School-Schüler\*innen, mit denen wir zusammen arbeiten entfernt wäre.

## WOHIN?

Bei der FIF war mir schon nach einem Online-Meeting, spätestens aber nach dem Bewerbungstag klar: Das ist die Organisation mit der ich mich wohlfühle!

Die Idee in ein Land der Frankophonie zu gehen hat sich somit erledigt, weil die FIF dies gar nicht anbietet.

Ich bin dann meinem Bauchgefühl gefolgt, habe mich einfach mal bei der FIF beworben und Südafrika als mein Wunschort angegeben, ein Land, das ich seit wir es in der 9.Klasse in Englisch kurz thematisiert hatten, nie mehr ganz aus meinem Kopf bekommen habe.

Und was soll ich sagen - soweit ich das beurteilen kann war dieses Bauchgefühl richtig - yeii



## TRAUE ICH MICH DAS WIRKLICH?

Die finale Entscheidung für das FIJ ist keine einfache und war bei mir durchaus von Zweifel und Unsicherheit begleitet. Die Frage die mir dann aber Sicherheit gegeben hat war folgende:

WAS KÖNNTE ICH EHER BEREUEN?

Eine Entscheidung für oder gegen das Wagnis FIJ?

Jetzt sitze ich hier und schreibe meinen ersten Rundbrief (irgendwie surreal) und bereue meine Entscheidung definitiv nicht

## WIE?

Es gibt heutzutage sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten ins Ausland zu gehen... Hier ein Einblick in meine Überlegungen:

### AUSLANDSSEMESTER:

- Da ich dual studieren möchte sind die Möglichkeiten hierzu eingeschränkt und vom Betrieb abhängig

### WORK&TRAVEL:

- Alle paar Wochen/Monate an einem neuen Ort? Das ist nichts für mich. Ich möchte mich irgendwo "zu Hause" fühlen

### AUPAIR

- Lebensrealität vermutlich ähnlich wie zu Hause. Kann außerdem schwierig werden, wenn die Gastfamilie doof ist, weil man die meiste Zeit in deren Haus verbringt

### FIJ - FREIWILLIGES INTERNATIONALES JAHR

- Ich bleibe an einem Ort, habe aber durch die Arbeit Kontakt mit vielen unterschiedlichen Menschen
- Ein Jahr um wirklich "Die Perspektive zu wechseln", um mit Leuten zu reden, die anders aufgewachsen, anders geprägt sind als ich. Dazu gehört auch, die eigene Komfortzone zu verlassen und anzuerkennen wie privilegiert ich selbst in vielen Bereichen bin.
- Bei der FIF habe ich mich sehr wohl gefühlt



Ich hoffe ich kann euch mit diesem und allen kommenden Rundbriefen einen Einblick in das "Wagnis FIJ" geben und euch, die ihr vielleicht auch überlegt ein FIJ zu machen, bei einer Entscheidung behilflich sein.

### ABER

Ich möchte betonen, **dass jedes FIJ unterschiedlich ist**, nicht zuletzt weil jede\*r Freiwillige unterschiedlich ist. Das hier sind nur meine **subjektiven Erlebnisse und Wahrnehmungen**

# Die Vorbereitungs- seminare

Gruppe, Identität  
Selbst-Bewusstsein,  
Machtstrukturen,

Bei der FiF hatte ich mich wie gesagt schon beim ersten online Meeting sehr **wohlgefühlt** und das hat sich auch im weiteren Verlauf der Vorbereitung bestätigt. Die **Vorbereitungsseminare** waren für mich eine total **wertvolle** Zeit. Wir wurden für unterschiedliche Themen wie **Diskriminierung**, **Privilegien** oder **Kolonialisierung** sensibilisiert und haben einen Blick darauf geworfen, wie wir selbst **geprägt** sind. Beim Thema Kolonialisierung haben wir uns so z.B. die Frage gestellt, wer die heutige Landkarte überhaupt entworfen hat.

**Warum sind die europäischen Länder "oben-mittig" und größer abgebildet als sie eigentlich sind? Welchen Effekt hat das?**

Bei manchen Themen hatte ich danach zwar mehr Fragezeichen als Ausrufezeichen, wie unsere Referentin Anne es sagen würde, und manchmal hätte ich mir klarere Antworten gewünscht, aber einen „Methoden-Koffer“ wie man sich im Ausland komplett richtig verhält gibt es einfach nicht, weil Erlebnisse und Persönlichkeiten immer unterschiedlich sind.

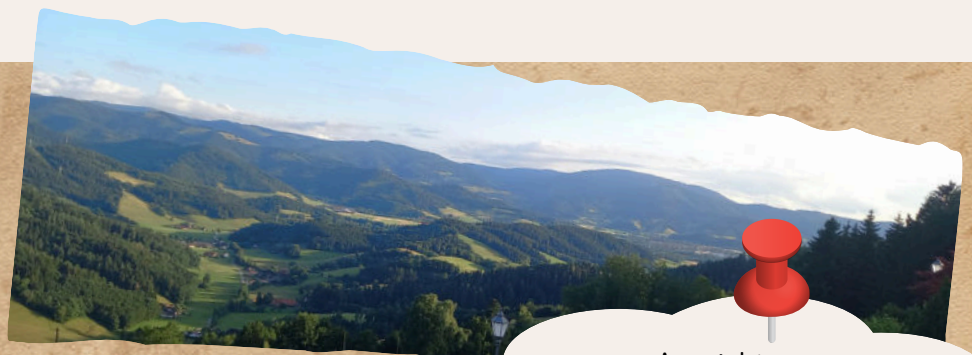
**Persönlichkeit** ist das Stichwort, denn wir haben uns auf den Seminaren auch viel Zeit genommen uns **mit uns selbst zu befassen**, schließlich verbringt man - wie ich mittlerweile bestätigen kann - im FIJ auch ganz viel Zeit mit sich selbst. Wir beschäftigten uns mit unserem eigenen **Lebensweg** und versuchten zu ergründen, auf welche „**Ressourcen**“ wir auch im Ausland zurückgreifen könnten, wenn es uns **mal nicht so gut geht**. Solche Phasen sind, anders als im Urlaub, in einem FIJ nämlich total normal.

Wichtige Ressourcen sind für mich z.B. mein Tagebuch, der Park nahe meiner Wohnung, meine Blockflöte, auf der ich etwas Musik machen kann oder auch die „Der Herr der Ringe“ - Filme, die ich auf DVD mitgebracht habe.

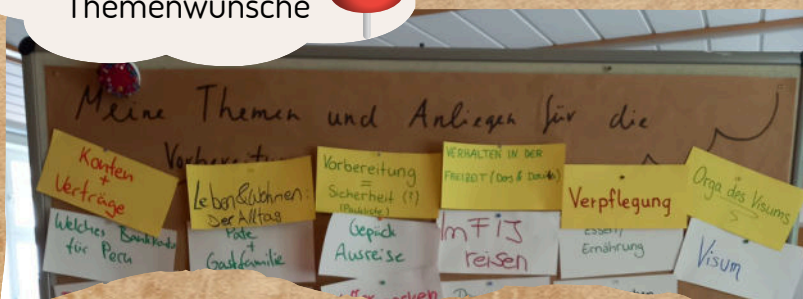
Eine weitere enorme Ressource für mich und gleichzeitig ein wundervoller Leitfaden der Seminare, ist **die Gruppe**. Der **Austausch** mit anderen Jugendlichen mit der **gleichen Vorfreude** aber auch **ähnlichen Zweifeln** und Ängsten hat in der Vorbereitung unglaublich gutgetan und auch hier im Ausland habe ich zum Beispiel angefangen mir mit einigen Freiwilligen **minutenlange Sprachnachrichten** hin und her zuschicken, in denen man sich einfach erzählen kann was bei einem grade so abgeht.

Für die Südafrika-Ländergruppe hat außerdem das **Visum** einen recht großen Teil des Seminars eingenommen, da die Beantragung dessen bei unserem Jahrgang etwas **komplizierter** war als zunächst erwartet.

Bei mir hat dann aber alles beim ersten Versuch geklappt und ich konnte am **13. August in den Flieger** steigen.



Zeit für unsere  
Themenwünsche



Aussicht  
Haus Maria Lindenberg  
(Ausreiseseminar)

# Die Vorbereitungsseminare

St.Ulrich  
(Vorbereitungsseminar)

Impulsraum  
St.Ulrich

Bücherauswahl zu den Zielländern



Transparenter Seminarplan

Diskriminierung

Freitag

- 8:00 Frühstück
- 9:00 Impuls  
Morgenrunde + Wup  
Selbstfürsorge & Ressourcen
- 10:50 Auswertung & Abschied
- 12:00 Mittagessen

i Tschüss!  
i Adios!  
i Bye!

Freundschaftsbändchen  
an unserem letzten Abend

Thema Abschied

Ganz viel Austausch

"How lucky I am  
to have something  
that makes saying  
goodbye so hard."  
- Maya Angelou

"Abschiede  
sind Tore in  
neue Welten."  
- Albert Einstein

Herkunft (vermeintliche)  
Religion (vermeintliche)  
sozi-ökonomische  
sozialer Herkunft  
kognitiver Be-Hinderung  
körperliche Be-Hinderung  
psychische Erkrankung  
Neurodivergenz  
Ereranglung  
Recht (sidentität)

Rassismus  
Klassismus  
Ableismus  
Sexismus  
Ageismus  
Menschen-diskriminierung



# Wie ergeht es mir im FIJ?

## Am Flughafen Kapstadt



## Warum spreche ich so viel von Herausforderungen?:

Ein FIJ ist natürlich etwas anderes als ein Urlaub. Ich merke oft, dass ich mich außerhalb meiner Comfort-Zone befinde. Das sind die Momente, in denen man sich unwohl fühlt, in denen man auch mal traurig oder irgendwie überfordert ist, aber gleichzeitig sind das auch die Dinge, von denen man am meisten lernt. Vor allem über sich selbst. Deshalb denke ich, dass gerade diese Herausforderungen auch für den Rundbrief hier spannender sind.

Insgesamt würde ich unter mein FIJ bisher aber auf jeden Fall eine positive Bilanz ziehen. Ich gehöre definitiv auch zu den Menschen, die ihre Zeit im Ausland nicht bereuen. Ich habe mittlerweile Orientierung gewonnen, bin in einem Alltag angekommen, freue mich auf den Sommer und all die schönen Momente und Erfahrungen in meiner EST, die in den kommenden Monaten noch auf mich warten.

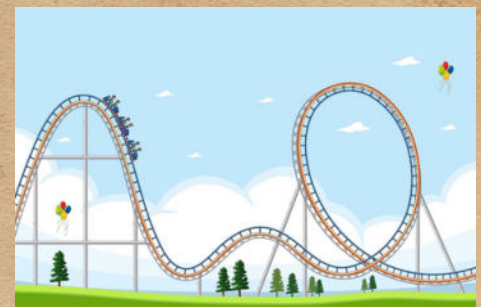
## Ein Start, schwieriger als gedacht:

Meine Ausreise war von vielen **Zweifeln** überschattet. Ein Downer war vor allem, dass meine beiden Mitfreiwilligen ihr Visum nicht sofort bekommen habe und ich daher **erstmal allein Fliegen** musste. Ich war zuvor erst einmal in meinem Leben geflogen, und zwar von Basel nach Dublin zu einer Sprachreise mit meiner Klasse → kleine Flughäfen, kurzer Flug, Lehrerin hat alles organisiert. Jetzt sollte ich auf einmal allein einen Langstreckenflug absolvieren. Umstieg am riesigen Flughafen in Istanbul, sowie Visa und Zollkontrolle in Kapstadt inklusive, das hat im Vorfeld eine Menge **negativen Stress** in mir ausgelöst, der sich in das **Gefühlschaos des Abschiednehmens** gemischt hat. Außerdem bedeutete das auch, dass ich erstmal auf unbestimmte Zeit „alleine“ in Kapstadt bin, denn es war schließlich nicht garantiert, dass das Visum der anderen beim zweiten Versuch angenommen wird. In der Situation selbst war das total doof, weil mir damit eine Ressource hier vor Ort genommen wurde. Rückwirkend bin ich **daran allerdings sehr gewachsen**. Ich werde glaube ich in Zukunft nicht mehr davor zurückschrecken allein zu fliegen oder mich alleine in einer neuen Stadt zurecht zu finden.

## Meine Strategien:

Im Vorfeld des Fluges habe ich mich nochmal mit meiner Cousine **ausgetauscht** die sich mit fliegen bisschen besser auskennt. In Istanbul habe ich mitbekommen das 3 andere Jugendliche auch nach Kapstadt fliegen und hab mich dann einfach an diese drangehangen. Hier in Kapstadt habe ich erfolgreich **Bumble BFF** ausprobiert und mich auch öfters mit meiner **Begleiterin Aaliyah** getroffen, die letztes Jahr mit dem weltwärts Süd-Nord-Programm ein Jahr in Deutschland war und meine Situation als Freiwillige daher sehr gut verstehen kann. Außerdem haben sich auch meine **Arbeitskolleg\*innen** und meine **Vermieterinnen** sehr darum bemüht, dass ich mich hier wohl fühle.

## Meine Emotionen

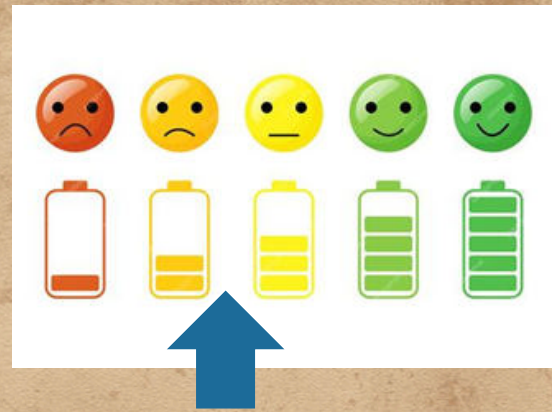


## Ein Eis mit meinen Vermieterinnen



## Wie ergeht es mir im FIJ?

Meine Energie und Sozial  
Batterie level (manchmal)



### Meine Rolle als Freiwillige:

Das ist etwas an dem ich wirklich noch immer etwas "knabber". Es ist nämlich so, dass ich bei LifeChoices nicht wirklich als Arbeitskraft "benötigt" werde. Ich darf viel **"mitlaufen"** in den unterschiedlichen Projekten und lerne so natürlich auch schon einiges, aber ich habe **kaum eigene Aufgaben** und daher auch **öfters nichts zu tun**. Mir ist bewusst, dass das ein Stückweit normal ist als Freiwillige\*r/Praktikant\*in, aber es ist einfach eine sehr **ungewohnte Situation**, dass es niemanden gibt der sagt: Das ist deine Aufgabe, bis nächste Woche brauch ich ein Ergebnis von dir. Es ist anders als ich das aus der Schule kenne und führt dazu, dass ich mich öfters **unterfordert** fühle.

### Meine Strategien/Ziele:

**Offene Kommunikation** mit meiner Ansprechpartnerin Queen, Aktiv nach Aufgaben fragen und auch das "Mitlaufen" als **Lernmöglichkeit erkennen**, versuchen mich **anderweitig zu beschäftigen** (Rundbriefe, Bewerbungen, Physik, Recherche über Südafrika,...) und meine **Freizeit abends füllen**.

Außerdem helfe ich Freitagabends jetzt noch beim Youth Hangout der evangelischen St.Martini Gemeinde (Linas EST) mit.

### Sprache und soziale Batterie:

Ich merke, dass ich hier viel **schüchterner** und auch **weniger extrovertiert** bin als in Deutschland. Mit meiner Vermieterin zu klären, dass ich die Wäsche bei ihr waschen darf, wurde so z.B. eine kleine Herausforderung für mich. Zum einen, weil ich anfangs Schwierigkeiten mit dem **ungewohnten Akzent** hatte, zum anderen, weil ich hier weniger Gefühl für die Höflichkeitsetikette habe, was mich durchaus verunsichert hat.

Auch bei der Arbeit bringe ich mich weniger in Gespräche ein. Manchmal überlege ich zum Beispiel einen Moment zu lange, wie oder was ich zum Gespräch beitragen kann und dann passt es schon nicht mehr so recht. Außerdem fordert ein Gespräch auf Englisch natürlich **mehr Konzentration und Energie**, wodurch sich meine soziale Batterie dann schneller leert.

### Meine Strategien/Ziele:

- 1) Erkenntnis: Man muss nicht immer ständig irgendwelche Konversationen führen, sondern kann die Zeit auch so genießen
- 2) Medien auf Englisch konsumieren und z.B. lokalen Radio hören, um mich an die unterschiedlichen Akzente zu gewöhnen.
- 3) ich setzte mir das Ziel jeden Tag, mindestens ein längeres Gespräch mit Arbeitskollegen zu führen, auch wenn das nicht immer klappt.

Englisch ist als Verkehrssprache sehr verbreitet in Südafrika. Es gibt aber noch 11 weitere offizielle Landessprachen und ganz viele kleinere Sprachen. Hier in Kapstadt sprechen viele Leute z.B. Afrikaans oder Xhosa als Muttersprache

# Wie ergeht es mir im FIJ?

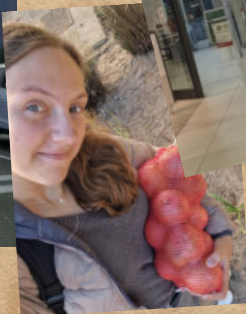
## Mobilität:

Was ich wohl mit am meisten vermisse, sind mein **Fahrrad, ein Auto und ja auch die DB**. Es gibt hier durchaus auch öffentliche Verkehrsmittel, aber diese sind für mich stand jetzt nur schwer zu überblicken und daher teilweise auch etwas unsicher, weshalb ich, wenn ich irgendwo hinmöchte, immer ein Uber buchen muss.

## Meine Strategien:

- Tagesausflüge machen, sodass sich die Transport kosten lohnen und wenn möglich Fahrtwege teilen.
- Meine Vermieterinnen fragen, wann sie in die Stadt gehen und ob ich mitfahren darf
- Meine Begleiterin hat mir außerdem das Bussystem ins Nachbarstättviertel gezeigt. Mit Hilfe einer inoffiziellen Website habe ich auch herausgefunden, dass von dort aus eine Linie in die Stadt fährt.
- Ich gehe nur mit Einkaufsliste einkaufen, sodass ich möglichst nichts vergesse und versuche den Rückweg trotz des schweren Rucksacks einfach als Spaziergang zu genießen.

Golden Arrow Bus vor  
Tafelberg (mein weg zum  
Einkaufsladen)



Ich trage Einkäufe nach Hause  
(Hier Zwiebeln und ne Uhr)

## Alleine wohnen und einkaufen:

Viele meiner Herausforderungen hängen auch einfach damit zusammen, dass ich allein wohne, ich hätte sie **genauso**, wenn ich **in Deutschland in eine andere Stadt** gezogen wäre.

Da ist zum einen das **Kochen**... ich sag mal so.... es ist ein **Lernprozess**, der in Deutschland zwar schon angefangen, hier aber auf die Probe gestellt wird. Dann ist da aber auch das Essen selbst. Die **Ruhe**, die ich in Deutschland gerne mal genossen habe, wurde vor allem in den ersten Wochen doch öfters etwas **beklemmend**. Ich bin es gewöhnt ständig irgendwelche Familienmitglieder um mich herum zu haben und plötzlich verbringe ich ganz **viel Zeit mit mir selbst** und meinen Gedanken.

Mein 1-Zimmer-Apartment ist in einer sehr sicheren Gegend, daher kann ich tagsüber problemlos zur Arbeitsstelle (15min) und zum Einkaufen (25min) laufen.

An die Währung habe ich mich recht schnell gewöhnt, denn der Umrechnungskurs ist leicht zu überschlagen (**20Rand=1Euro**) und man kann **alles mit Karte** bezahlen. Es gibt eigentlich auch **alle Produkte** die ich von zu Hause kenne, oft sogar von den gleichen Marken. (Knorr-Salatsoße, Nutella, Lindt, Head&Shoulders, PantenproV,...)

Was mich **Dorfei** am Anfang allerdings wirklich etwas überfordert hat, ist die **riesige Auswahl an Produkten** und die Anzahl an Geschäften in der Mall.

## Meine Strategien:

Ich habe mir einfach mal einen Tag Zeit genommen und die Mall und meine Wohngegend etwas **erkundet**, außerdem habe ich mein Zimmer etwas **dekoriert** und angefangen nach ein paar **(einfachen) Rezepten** auf Instagramm zu schauen. Das alles hat dazu beigetragen, dass ich mich hier mehr und mehr "angekommen" fühle.

hier wohne ich und meine Vermieterinnen



# LifeChoices (Einsatzstelle, in der ich arbeite)

Youth is 37% of South Africa  
But 100% of it's future



LifeChoices möchte eine Umgebung bieten, in der **Jugendliche** wachsen und ihr **volles Potential** erreichen können, sodass sie „LifeChoices“ treffen, die ihr Leben und das der Menschen um sie herum langfristig verbessern. LifeChoices arbeitet dabei vor allem in den ökonomisch eher benachteiligten Gebieten Kapstadts (in den Cape Flats) und ist dabei **sehr breit aufgestellt**:

We believe there are **five building blocks** that can assist youth to thrive



**FAMILY  
STABILITY**



**HEALTH &  
Wellbeing**



**Leadership  
& life skills**



**Education & skills  
development**



**Employment & work-  
readiness**



LifeChoices - Campus in  
der Imam Haron Rd

Im folgenden möchte ich euch  
kurz die einzelnen Abteilungen  
vorstellen



# LifeChoices

## LEADERS'S QUEST

Youth is 37% of South Africa  
But 100% of it's future



### VISION:

Eine Generation von **Führungspersönlichkeiten**, die für sich aber auch für andere **Verantwortung** übernehmen und nicht aufhören groß zu **träumen**.

### WAS PASSIERT:

**Klasse 9:** Unterstützung bei der **Fächerwahl**

**Klasse 10&11:**

**After-school-sessions** mit ca. 20 Schülern pro Stufe zu Themen wie Happiness, Self-awareness oder Public Speaking

**One-on-One Gespräche**

**Leader's Quest Training** an Samstagen, um sich tiefer z.B. mit Führungsstilen zu beschäftigen

Organisation einer **Photo-Exhibition** bzw. eines **Social-Projects** und Teilnahme an einem **Speech-Contest**

**Klasse 12:** weiterhin psychologischen Support und Unterstützung bei **Bewerbungen**.

**Alumnis:** **regelmäßiges Support-Angebot** z.B für Bewerbungen

### After-school-session in Sophumelele



### MEINE ROLLE:

Ich durfte mit unterschiedlichen Coaches zu den Schulen fahren und die **After-school-Sessions** miterleben. Außerdem unterstützte ich bei den **Samstag-Aktionen** z.B. bei der Koordination des Mittagessens. Besonders bereichernd sind für mich die **Public-Speaking-Events der Grade 11** gewesen, da mir durch die Reden der Schüler zum Thema „My Journey of hope“ bewusst geworden ist, welchen positiven Einfluss LifeChoices teilweise auf das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein dieser Jugendlichen hat.

Photo-Exhibition in Modderdam



### Public-Speaking Event mit Jury bei LifeChoices



# LifeChoices

## HEALTH 4 LIFE

Youth is 37% of South Africa  
But 100% of it's future



### VISION:

Entscheidungen und Situationen in der Jugend können die Gesundheit eines Menschen ein Leben lang beeinflussen. LifeChoices verfolgt den Ansatz, dass jeder Mensch ein **Recht** auf eine **gute Gesundheitsversorgung**, auf Zugang zu **Informationen** und auf **mentale Gesundheit** hat.

### WAS PASSIERT:

- **Klasse 8&9: "Straight Talks"** - Vorträge zu Themen wie Emotionen, (un)gesunde Beziehungen, Pubertät, Sex und seine Risiken, Gruppenzwang und Drogenmissbrauch.
- **1-on-1-counselling** in Schulen und Communities: HIV-Testung, TB und STI Screening mit Gespräch über Ernährung, Drogen, Gender-based-violence und Missbrauch.
- **Wellness-Projekt:** Unterstützung für **mentale Gesundheit** ist da wo sie am meisten gebraucht wird oft am wenigstens zur Verfügung. Das Wellness Projekt möchte daher in persönlichen Gesprächen und auch in Gruppen Konstellationen ein SafeSpace generieren, in dem über Probleme mit Familie und Freunden, Trauer aber auch Trauma und Depression gesprochen und für Unterstützung gesorgt werden kann.

### MEINE ROLLE:

Während den Schulferien fährt das H4L-Team mit einem **umgebauten LKW** in die Communities, um dort die **HIV-Tests** und damit verbundenen Beratungsgespräche anzubieten. Hier hatte ich die Aufgabe, die **Rezeption** zu führen. Ich habe die Kunden willkommen geheißen und ihre Daten wie Name und Telefonnummer aufgeschrieben und sie gefragt ob sie zuvor schon einmal mit LifeChoices getestet haben. Hier konnte ich einerseits wahrnehmen, dass es manche Leute viel **Überwindung** kostet zum Testen zu gehen, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben, obwohl eine anschließende Medikation im Falle eines positiven Tests in den Kliniken kostenlos erhältlich ist. Andererseits habe ich auch von vielen Kunden gehört, dass sie das Angebot von LifeChoices sehr regelmäßig annehmen, weil sie sich hier sehr **wohl fühlen** und das Beratungsgespräch sehr wertschätzen, denn in den Kliniken wird, wie ich gehört habe, einfach nur der Test durchgeführt ohne jegliches Gespräch dazu.

## Test-Truck

von innen - und außen



# LifeChoices

## FAMILY AFFAIRS

Youth is 37% of South Africa  
But 100% of it's future



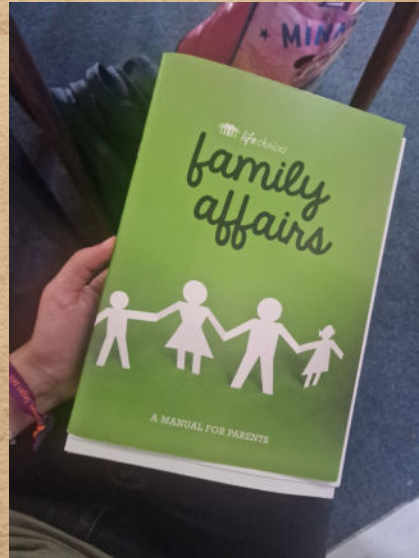
### VISION:

Zu Hause sollte ein **SafeSpace** sein. Wenn Jugendliche Anerkennung und Unterstützung bei Problemen durch ihre Elternfiguren erhalten, wird verhindert, dass sie dieses im Worst-Case z.B. in Gangs suchen.

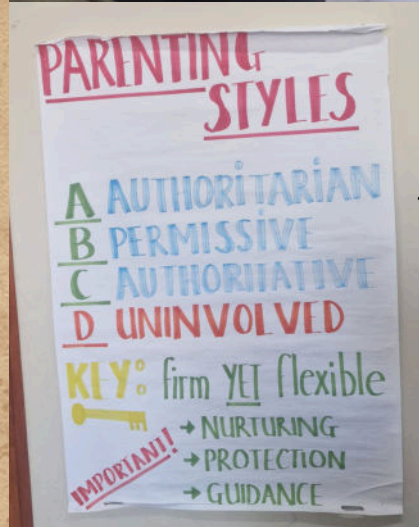
Die Welt heute ist aber eine ganz andere als vor 30 Jahren, FA möchte helfen, die dadurch möglicherweise entstehende **Distanz zwischen Kindern und Erwachsenen** wieder zu überbrücken.

### WAS PASSIERT:

In **7 dreistündigen Sessions**, beschäftigen sich eine Gruppe von "**Eltern**" zum einen mit **sich selbst** - denn nur wer auf sich selbst achtet kann auch auf andere achten - aber z.B. auch mit den **Emotionen und Bedürfnissen von Kindern** und mit **Strategien** mit diesen umzugehen. Dabei können sie auch Unterstützung einer **Sozialarbeiterin** in Anspruch nehmen. Am Ende organisiert die Gruppe ebenfalls ein **Social-Projekt** und wird eingeladen sich auch **weiterhin auszutauschen** und zu unterstützen.



FA Arbeitsheft  
(bekommt jede\*r  
Teilnehmer\*in)



Plakat zum  
Thema Parenting  
Styles

"Eltern" in Bellville befassen sich mit unterschiedlichen "Temperaments"



### MEINE ROLLE:

In den letzten Wochen durfte ich einige male zu solchen **Sessions mitkommen** und bin sehr begeistert. Natürlich kann ich nicht viel von Erziehung erzählen aber ich kann sowohl **vom Inhalt** der Sessions als auch von dem, was die Erwachsenen **erzählen einiges lernen**. Außerdem fühlte ich mich in der Gruppe sehr **wohl** und willkommen.

# LifeChoices

## ACADEMY

Youth is 37% of South Africa  
But 100% of it's future



### VISION:

Jugendliche in einem zukunftsfähigen Sektor in ein **Arbeitsverhältnis** bringen.

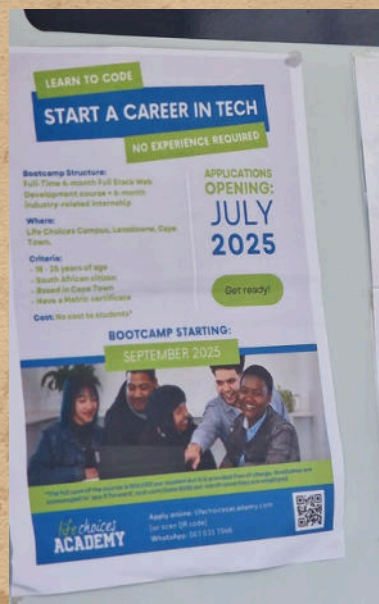
### WAS PASSIERT:

- Mehrere Monate **Unterricht** auf dem LifeChoices Campus zu Solarenergie, Programmieren oder dem Marketing-Tool Salesforce
- Leader's Quest sessions
- 4-6 Monate **Praktikum**
- Unterstützung bei der **Jobsuche**.

### MEINE ROLLE:

Ehrlich gesagt hatte ich mit der Academy noch **nicht wirklich viel** zu tun. Ich habe lediglich einmal dabei geholfen die Laptops für die neuen Schüler **zurückzusetzen** und war bei einigen der **Leader's Quest Sessions** dabei, die auch mit den Schüler\*innen der Academy durchgeführt werden. Aber was nicht ist könnte ja noch werden.

Coding Class 2 bei  
einem Icebreaker-Spiel



Werbeplakat, das  
im HYL-Truck hing

[www.lifechoices.co.za](http://www.lifechoices.co.za)  
Insta: lifechoices

Wie ihr merkt ist LifeChoices eine sehr vielseitige NGO, wenn ihr noch mehr über sie erfahren wollt, lege ich euch wirklich ans Herz einmal die Website zu besuchen und die Jahresberichte der einzelnen Departments durchzulesen, sowie dem Insta-Account zu folgen



**Godbye**  
**Totsiens**  
**Sala kakuhle**

English  
Afrikaans  
Xhosa

Seid 2023 ist auch die Gebärdensprache  
offizielle Amtssprache

Ich hoffe ich konnte euch einen guten Einblick in mein Leben hier geben und habe einige Aspekte davon abgedeckt, ohne dass es zuuu trocken und lang wurde. Ich freue mich schon darauf euch im nächsten Rundbrief vielleicht etwas tiefer in meine Gedanken und konkreten Erfahrungen hier in Kapstadt mitzunehmen.

Eine Erkenntnis möchte ich euch aber noch mitgeben: Man kann manchmal zu Hause vermissen, ohne nach Hause gehen zu wollen.

Hier gibt es noch so viel, was ich erleben darf, an dem ich lernen und wachsen kann und ich freue mich wirklich sehr auf die kommenden Monate.

Bis zum nächsten Mal  
Eure Franziska :)

PS: Bei Fragen, Feedback, oder Themenvorschlägen für den nächsten Rundbrief, kontaktiert mich gerne:

Email: [franziska-m0410@t-online.de](mailto:franziska-m0410@t-online.de)

Insta: [franzii.2201](https://www.instagram.com/franzii.2201)

