

Muslimische Akademie



Muslimische Akademie

**„Der erste Schritt im Wissen ist zuzuhören,
dann still und aufmerksam zu sein,
es dann zu bewahren,
es dann in die Tat umzusetzen und
es dann zu verbreiten.“**

Sufyan ibn Uyaynah (725-815 n.Chr.)



Wir bitten bei allen Kursen um
vorherige Anmeldung (per linktr.ee,
telefonisch oder per E-Mail).

Muslimische Akademie

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

als Leitung der Muslimischen Akademie ist es mir eine Freude, Ihnen unser diesjähriges Programm vorzustellen.

In der Akademie schaffen wir (jungen) muslimischen Erwachsenen Räume für Begegnungen, fachlichen Austausch, Vernetzung und Weiterbildung. Ausgerichtet auf die Bedarfe unserer Teilnehmer:innen bieten wir zu aktuellen Themen aus den Bereichen Kultur, Religion, Sprache, Identität, Politik, Umwelt oder Gesundheit Vorträge, Kurse oder Workshops an.

Als offene und unabhängige Plattform ist es uns ein besonderes Anliegen, der Vielfalt und den Herausforderungen muslimischen Lebens in Deutschland gerecht zu werden. Ob Sie sich nun künstlerisch kreativ ausprobieren, über theologische Konzepte diskutieren, sich über medizinische Fragenstellungen aufklären oder aktuelle gesellschaftspolitische Themen kritisch reflektieren möchten – die Akademie bietet mit Unterstützung von ausgewählten Fachreferent:innen ein facettenreiches Bildungsprogramm für alle.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Angebots und freue mich auf interessante Begegnungen in den Veranstaltungen!

Amena Afzali

Leiterin „Muslimische Akademie“



Muslimische Akademie

Deutsche Sprache

Allgemeine Integrationskurse für Männer und Frauen	28
Orientierungskurse	30
Test „Leben in Deutschland“ (LID - Test zur Einbürgerung)	32
Deutschtest für Zuwanderer DTZ Niveau A2/B1	33
Berufsbezogene Deutschkurse gem. §7 Abs.2 DeuFöV	34

Schulabschluss

Grundbildung mit Erwerbserfahrung HSA Kl. 10	130
--	-----

Bildung

Glaube als Machtinstrument: Auswirkungen, Überwindung und Verhindern von spirituellem Missbrauch.	132
Die muslimische Frau in Führungspositionen	134
Licht ins Dunkel - Suizid im muslimischen Umfeld verstehen & ansprechen	135
Stipendien für Schüler:innen und Studierende	136
Ehe mit Nichtmuslim:innen	136
Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma	137

Gesellschaft

Soulfood – create & connect	138
„Cine-BFmF“ – Gemeinsam schauen und diskutieren	139

Workshops

Acrylmalerei-Workshop: Islamische Architektur auf Leinwand	140
Einblick in die Kunsttherapie Was ist Kunsttherapie?	141
Fotografie-Workshop für Anfänger - Grundlagen der Bildkomposition	142
Bewerbsworkshops	143

Fortbildungen für Lehrkräfte

„KI im DaF-Unterricht“	144
Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht	144
KI-Tools für Alphakurse / A1-Niveau	144
Interreligiöse und interkulturelle Kompetenzen in der pädagogischen Arbeit mit Migrant:innen – Schwerpunkt: Islam und muslimisches Leben	145
Erfolgreich Projektanträge stellen	146
Workshop für Schuldnerberatung	140

Gesundheit

Resilienz verstehen und nutzen: Deine Schlüsselkompetenz für Krisen und Stress	148
Wege aus der Angstspirale – Panikattacken verstehen und bewältigen	149
Tabak Umweltbildungen rauchfreie Zukunft	150
Fokus: Ich. Wertschätzung und Anerkennung	150
Bewegung für & mit Frauen	151

Sprachen

Koreanisch für Fortgeschrittene A1.2	152
MiA-Kurse – Gesprächskreise für Frauen	153

Finanzen

Energiesparberatung	154
Schuldenfalle – Kredit/Bürgschaft	156

Thementage

Internationaler Tag der Muttersprache	157
Tag gegen antimuslimischen Rassismus	158
Internationaler Tag zur Bekämpfung der Armut	159
Internationaler Tag der Migranten	159

Grundbildung mit Erwerbserfahrung Hauptschulabschluss Klasse 10



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 10 (2023/2024)

Intensivkurs für Frauen

An diesem Kurs können Frauen im Alter von 18 bis 50 Jahren teilnehmen, die in Deutschland oder in ihren Herkunftsländern schon zur Schule gegangen sind, aber aus unterschiedlichen Gründen keinen Schulabschluss der Klasse 10 erlangen konnten.

In kleinen Gruppen bereiten wir die Teilnehmerinnen intensiv, die individuellen Lernvoraussetzungen berücksichtigend, auf die Hauptschulabschlussprüfung Klasse 10 vor, die extern über die Bezirksregierung Köln im Rahmen der zentralen Prüfungen abgelegt wird.

Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch (oder Herkunftssprache), Biologie, Politik/Geschichte, EDV und Berufskunde. Die prüfungsrelevanten Inhalte werden intensiv und übersichtlich strukturiert erarbeitet.

Der Kurs wird aus Mitteln des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds gefördert und ist daher für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Voraussetzungen

- Zertifikat B1
- Motivation

Kursdauer

21.08.2024 – 11.07.2025 (laufender Kurs)
27.08.2025 – 17.07.2026 (neuer Kurs)

Unterrichtszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr
(ca. 1248 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2025 möglich.

Ansprechpartnerinnen

Dr. Gülcan Özcan / Birsen Ürek (M.A.)
hsa@bfmf-koeln.de

MAK25 12

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bildung

Glaube als Machtinstrument: Auswirkungen, Überwindung und Verhindern von spirituellem Missbrauch

Spirituellem Missbrauch kann unterschiedliche Formen annehmen und beschränkt sich nicht auf eine bestimmte Religionsgemeinschaft. Das Phänomen betrifft religiöse Gemeinschaften, Gläubige und Gesellschaft gleichermaßen. Doch was genau bedeutet „Spirituellem Missbrauch“, was macht ihn „spirituell“ und welche spezifischen Auswirkungen sind mit ihm verbunden?

In diesem Seminar widmen wir uns diesem vielschichtigen und oft tabuisierten Phänomen aus muslimischer Perspektive unter folgenden Gesichtspunkten:

- 1. Definition und Erkennung: Was versteht man unter spirituellem Missbrauch? Welche Dynamiken gibt es, und wie kann man diese erkennen?
- 2. Missbrauch spiritueller Macht und davon Betroffene: Gibt es Merkmale und Anzeichen?
- 3. Strukturen: Welche religiösen und organisatorischen Rahmenbedingungen fördern oder verhindern den Missbrauch geistlicher Autorität?
- 4. Theologische Perspektiven: Welche Haltungen, Überzeugungen und Sprache begünstigen Missbrauch? Welche Wege führen aus missbräuchlichen Beziehungen und Strukturen?

- 5. Spezifische begünstigende Faktoren in muslimischen Kontexten: Wie zeigt sich spiritueller Missbrauch in muslimischen Institutionen und Strukturen in Deutschland?
- 6. Prävention und Konsequenzen: Welche Verantwortung tragen Moscheen, Theolog:innen, Wissensuchende, Sozialarbeiter:innen und Seelsorger:innen?
Wie können Gemeinden und Betroffene präventiv handeln und spirituelle Gemeinschaften zu sicheren Orten für alle gemacht werden?
- 7. Unterstützung für Betroffene: Welche Hilfsangebote gibt es, wie können Betroffene gestärkt und unterstützt werden?

Zur Referentin: Dr. Kathrin Klausing ist Islamwissenschaftlerin und lehrt am Institut für Islamische Theologie der Universität Osnabrück.

Ihre Forschungen und Expertisen umfassen u.a. die Koranexegese (Tafsir), muslimische Perspektiven auf Feminismus und Geschlechtergerechtigkeit, sowie muslimische Seelsorge und soziale Arbeit.

Datum : 13.02.2025 4 UStd.

Tag : Donnerstag

Zeit : 17.30 – 20.45

Dr. Kathrin Klausing,
Islamwissenschaftlerin

MAK25 13

Die muslimische Frau in Führungspositionen

Dürfen Frauen nach islamischem Recht Führungspositionen übernehmen?

Kann eine Frau z.B. Staatspräsidentin oder Richterin sein?

Gab es in der islamischen Geschichte Prophetinnen?

Und hat Allah nur den muslimischen Mann als Khalifa (Sachwalter) auf Erden oder als Imam eingesetzt?



In diesem interaktiven Vortrag gehen wir diesen spannenden Fragen auf den Grund. Gemeinsam betrachten wir unterschiedliche Meinungen und Argumente, die im islamischen Recht vertreten werden, und vergleichen sie mit Beispielen aus dem Koran und der Sunna.

Datum : 10.04.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Dr. Menekşe Çitak, Rechtswissenschaftlerin

MAK25 14

Licht ins Dunkel - Suizid im muslimischen Umfeld verstehen & ansprechen

Jedes Jahr sterben in Deutschland über 10.000 Menschen durch Suizid – jeder 100. Todesfall in Deutschland ist damit ein Suizid. Insbesondere in religiösen Gemeinschaften wie der muslimischen bleibt das Thema oft ein Tabu, obwohl offenes Reden essenziell ist, um Betroffenen zu helfen und Angehörige zu unterstützen. In diesem Seminar wird das Phänomen Suizidalität aus psychologischer und religiöser Perspektive beleuchtet. Im Fokus stehen die psychologischen Ursachen von Suizidalität wie Gefühle der Ausweglosigkeit, schwere Erkrankungen oder belastende Lebensumstände. Auch der Umgang mit den Angehörigen, die oft mit Schuldgefühlen und Verzweiflung zurückbleiben, wird thematisiert. Darüber hinaus werden die theologischen Meinungen zum Suizid vorgestellt. Der Einfluss der Religion wird diskutiert – sowohl als potenzielle Ressource der Kraft als auch als mögliche Quelle von Konflikten, wenn religiöse Gebote wie das Verbot des Suizids zu Schuld und Schweigen führen. Es gilt, das Missverständnis aufzulösen, Suizidalität sei automatisch ein Zeichen schwachen Glaubens. Vielmehr sind offenes, einfühlsames Sprechen und ein differenziertes Verständnis von psychologischen und theologischen Aspekten der Schlüssel, um Suizidprävention effektiv zu gestalten. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, Betroffene besser zu verstehen und praktische Ansätze für Unterstützung und Prävention zu entwickeln, um gemeinsam einen Beitrag zu einer aufgeklärteren und mitfühlenderen Gesellschaft zu leisten.

Datum : 22.05.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 19.00 – 20.30	

Nadja El Ammarine,

Dipl. Pädagogin und systemische Familientherapeutin

MAK25 15

Stipendien für Schüler:innen und Studierende

Das Seminar stellt verschiedene Stipendien für Schüler:innen und Studierende vor. Welche Voraussetzung bestehen? Wie läuft der Bewerbungsprozess? Welche Vorteile hat man hierdurch? Welche Angebote gibt es insbesondere für Schüler:innen und Studierende mit Migrationsbiografie oder muslimischen Glaubens? All diese und weitere Fragen werden in dem Seminar beantwortet.

Datum : 15.04.2025	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Kauthar Abdo, Soziale Arbeit (M.A.)

MAk25 16

Ehe mit Nichtmuslim:innen

Ist eine Ehe zwischen Muslimen und Nichtmuslimen nach islamischem Recht erlaubt? Darf eine muslimische Frau einen Christen, Juden oder Atheisten heiraten? Und wie sieht es bei einem muslimischen Mann aus – darf er auch eine Atheistin heiraten?

In diesem Vortrag beleuchten wir die verschiedenen Positionen, die im islamischen Recht vertreten werden.

Außerdem werfen wir einen Blick auf die islamrechtliche Bewertung standesamtlicher Eheschließungen zwischen Andersgläubigen.

Datum : 11.09.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Dr. Menekşe Çitak, Rechtswissenschaftlerin

MAk25 17

Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma

In einer globalisierten, aber gleichzeitig fragmentierten Welt hat sich der Begriff der Umma zu einem zentralen Konzept entwickelt, das in verschiedenen politischen und sozialen Kontexten verwendet wird. Allerdings ist die Bedeutung der Umma heute oft unscharf und mehrdeutig. Was genau wird unter Umma verstanden, wenn sie in unterschiedlichen Zusammenhängen zur Sprache kommt? Wer fühlt sich durch den Begriff angesprochen und in welchem sozialen oder politischen Rahmen operiert das Umma - Konzept?

Dieses Seminar bietet einen kompakten Überblick über die historische Entwicklung des Begriffs Umma – beginnend mit seiner Bedeutung im Koran und seiner Interpretation in der klassischen islamisch politischen Theorie. Dabei wird der Begriff der Umma nicht nur als religiöses Konzept, sondern auch als sozialer und politischer Bezugspunkt untersucht.

Datum : 21.10.2025	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Nagat Emara,

Islamwissenschaftlerin (M.A.)

MAk25 18

Gesellschaft

Soulfood – create & connect



„Soulfood – create and connect“ unter dem Motto „Let your soul shine“ ist ein Empowerment Angebot für junge Frauen. In dem offenen Gesprächskreis treffen sich monatlich junge Frauen in einem geschützten Raum, um gemeinsam kreativ sein zu können und sich über relevante Themen im soziologischen, politischen und sozialpsychologischen Bereich wie Rassismus, Interkulturalität, Prävention sexualisierter Gewalt, digitale Gewalt, die Rolle der Frau, Selbstliebe, Body Positivity, kreatives Schreiben uvm. auszutauschen.

Datum : ab 31.01.2025 je 4 UStd.

Tag : jeden letzten Freitag im Monat

Zeit : 16.30 – 19.45

Iman El Achmaoui,
Sozialwissenschaftlerin

MAk25 19

„Cine-BFmF“

Gemeinsam schauen und diskutieren



In dieser Reihe wollen wir Filme zu verschiedenen gesellschaftlichen, interkulturellen sowie interreligiösen Themen anschauen und sie im Anschluss gemeinsam diskutieren.

Nur für Frauen

Datum : 03.02./05.05./01.09./03.11.2025 je 3 UStd.

Tag : montags

Zeit : 18.30 – 20.45

Rukiye Güler

MAk25 20

Workshops

Acrylmalerei-Workshop: Islamische Architektur auf Leinwand

Hast du bereits Leinwände mit Acrylfarben gestaltet oder wolltest du schon immer dein eigenes Bild für dein Zuhause oder zum Verschenken erstellen? Dann ist dieser Workshop etwas für dich! In diesem Workshop ist jede willkommen - ob Anfängerin oder bereits leidenschaftliche Malerin.



Du erhältst einen Einblick in die theoretischen Grundlagen, Techniken und Stile der Acrylmalerei. Angeleitet durch die Künstlerin Mira mina ART erstellst du mithilfe von Vorlagen in kreativer und entspannter Atmosphäre dein eigenes Kunstwerk. Du hast die Wahl, dich zwischen den drei Motiven „Mekka“, „Medina“ und „Al Quds - Felsendom“ zu entscheiden und deine Wunschmoschee zu gestalten. Lass deiner Kreativität freien Lauf und erstelle dein eigenes Unikat.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Materialien werden gestellt.

Wir freuen uns auf einen kreativen Tag mit dir!

Teilnehmendenzahl: max. 16 Personen.

Datum : 15.02.2025	7 UStd.
Tag : Samstag	
Zeit : 10.00 – 16.00	
Kosten : 45 €	

Mira mina ART,
Künstlerin

MAk25 21

Einblick in die Kunsttherapie Was ist Kunsttherapie?

Kunsttherapie kann helfen, sich selbst besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entdecken. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Kunsttherapie haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, dies praktisch zu erleben.

Der Kurs kombiniert einen kurzen theoretischen Input mit einem umfangreichen praktischen Teil. Dabei werden zwei bis vier verschiedene Methoden vorgestellt und angewendet. Die Übungen finden sowohl in Einzel- als auch in Gruppenarbeit statt. Die bereitgestellten Materialien fördern die kreative Entfaltung.

Viele Menschen tragen ungelöste Probleme mit sich, die verdrängt oder vergessen werden und dennoch die Seele belasten. Kunsttherapie schafft Raum, um solche Belastungen zu verarbeiten und neue Wege aus schwierigen Situationen zu finden.

Auf den Punkt gebracht: Kunsttherapie bietet für jeden eine individuelle Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken und innerlich weiterzukommen!

Voraussetzung:

- Offenheit und Freude zur Selbstbegegnung
- kreativ-künstlerisches Wissen ist keine Bedingung!

Teilnehmendenzahl: max. 12 Personen.

Datum : 11.04.2025	5 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 15.00 – 19.00	
Kosten : 30 €	

Nagihan Güngör,
Kunsttherapeutin

MAk25 22

Fotografie-Workshop für Anfänger - Grundlagen der Bildkomposition

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Bildkomposition und wie du deine Fotos kreativer und aussagekräftiger gestalten kannst. Der Workshop beginnt mit einer kurzen Einführung in die wichtigsten Kompositionsregeln, wie den Goldenen Schnitt, die Drittelregel und das gezielte Arbeiten mit Linien und Perspektiven.

Anschließend setzen wir die Theorie in die Praxis um: Gemeinsam gehen wir nach draußen und wenden das Gelernte in einer Reihe von Übungen an. Du wirst lernen, wie du das Motiv interessant im Bild platzierst, den Hintergrund harmonisch einbeziehst und Licht gezielt nutzt, um Stimmungen zu schaffen.

Der Workshop endet mit einer Feedback-Runde, in der du deine Fotos zeigen und Feedback sowie Tipps zur weiteren Verbesserung erhalten kannst. Ganz egal, ob du mit einer Spiegelreflexkamera oder dem Smartphone fotografierst – dieser Workshop bietet dir den Einstieg in eine bessere Bildgestaltung und mehr Kreativität in der Fotografie.

Teilnehmendenzahl: max. 10 Personen.

Datum : 05.09.2025	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.00 – 20.15	
Kosten : 20 €	

Heba Elias-Ben Fradj,
Fotografin

MAk25 23

Bewerbungsworkshops

Die Erwerbslosenberatungsstelle EBS führt eine Workshop-Reihe zum Thema Bewerbung durch. Anhand von kurzen Vorträgen und kleinen praktischen Übungen sollen die Teilnehmenden lernen, worauf es beim Bewerbungsverfahren ankommt.

Gelernt wird in kleinen Gruppen zu max. 10 Teilnehmenden.

Die Teilnehmenden der Bewerbungsworkshops können zu dem einen Fototermin für ein professionelles Bewerbungsfoto im BFmF e.V. wahrnehmen.

Ort: PC-Raum des BFmF – 3. OG Raum 316-318

Modul 1 - Lebenslauf und Anschreiben

Modul 2 - Stellenrecherche und Online-Bewerbung

Modul 3 - Vorstellungsgespräche

Datum : 11.04.2025/09.05.2025/23.05.2025	je 3 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Nadja Schramm

MAk25 24

Datum : 05.09.2025/26.09.2025/10.10.2025	je 3 UStd.
Tag : freitags	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Nadja Schramm

MAk25 25

Fortbildung für Lehrkräfte

„KI im DaF-Unterricht“

Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht

Lernen Sie praxiserprobte KI-Anwendungen kennen und integrieren Sie diese in Ihren DaF-Unterricht.

Es werden verschiedene Tools vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. (Mitnahme von einem Laptop wird empfohlen)

Datum : 21.02.2025	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 13.00 – 16.15	
Kosten : 40 €	

Sema Sevil,

Islamwissenschaften (M.A.)/EZW

MAk25 26

KI-Tools für Alphakurse / A1-Niveau

Verschaffen Sie sich einen Überblick über verschiedene KI-Tools im Bildungsbereich und optimieren Sie Ihre Unterrichtsvorbereitung durch den Einsatz von KI-Unterstützung

Datum : 26.09.2025	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 13.00 – 16.15	
Kosten : 40 €	

Svetlana Drobinskaya,

Dipl. Pädagogin

MAk25 27

Fortbildung für Multiplikator:innen Interreligiöse und interkulturelle Kompetenzen in der pädagogischen Arbeit mit Migrant:innen – Schwerpunkt: Islam und muslimisches Leben

In dieser Fortbildung werden folgende drei Themengebiete erarbeitet:

1. Glaubensgrundlagen Islam

Wie ist das Gottes- und Menschenbild im Islam? Wie sieht die Glaubenspraxis aus?

2. Geschichte des Islam:

Wann und wie entstand der Islam? Welche Entwicklungen ereigneten sich im Laufe der islamischen Geschichte. Welche Glaubensströmungen gibt es unter den Muslim:innen und was unterscheidet sie? (Sunniten, Schiiten, Aleviten, ...)

3. Muslimische Frau in Deutschland:

Die Stellung der Frau im Islam ist ein häufig diskutiertes Thema auch hierzulande und zwar nicht nur unter Christ:innen sondern auch unter Muslim:innen. Sie haben die Möglichkeit mit einer Muslima ins Gespräch zu kommen und die Stellung der muslimischen Frau in der Religion und Praxis zu erfahren.

Datum : 08.04./06.05./03.06.2025	je 3 UStd.
Tag : dienstags	
Zeit : 17.00 – 19.15	

Birsen Ürek, *Historikerin*

Hanım Ezder, *Islamwissenschaftlerin und Pädagogin*

MAk25 28

Erfolgreich Projektanträge stellen

Die Fördermittelakquise stellt für Non-Profit-Organisationen oft eine große Herausforderung dar. Gut konzipierte Projekte können aufgrund fehlender finanzieller Mittel leider nicht durchgeführt werden.

Das Ziel des Seminars ist es hauptamtliche sowie ehrenamtliche Mitarbeiter:innen von gemeinnützigen Migrant:innenorganisationen in der Projektarbeit zu schulen.

Seminarinhalte:

- Projektentwicklung
- Projektbeantragung
- Finanzierung
- Projektmanagement
- Projektzeitrahmen
- Projektende etc.

Datum : wird bekanntgegeben 6 UStd.

Tag : Dienstag

Zeit : 15.00 – 19.45

Kosten : 15 €

Nilgün Filiz,

Soziale Arbeit/Sozialmanagement (M.A.)/Mediatorin

MAk25 29

Workshop Schuldnerberatung

Folgende Themen werden behandelt:

- Kurze Einführung in die Schuldnerberatung
- Existenzsicherung / Krisenintervention
- Zahlungsverzug / Mahnung
- Pfändung/Pfändungs- und Überweisungsbeschluss
- Zwangsvollstreckung / Gerichtsvollzieher
- Vermögensauskunft
- Schuldenregulierung

Das Angebot richtet sich an Multiplikator:innen, die in der sozialen Arbeit mit überschuldeten Menschen zusammenarbeiten.

Anmeldung: schuldnerberatung@bmf-koeln.de

Datum : 11.04.2025 7 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 10.00 – 16.00

Kosten : 90 € inkl. Mittagessen

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAk25 30

Datum : 17.10.2025 7 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 10.00 – 16.00

Kosten : 90 € inkl. Mittagessen

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAk25 31

Gesundheit

Resilienz verstehen und nutzen: Deine Schlüsselkompetenz für Krisen und Stress

In einer Welt, die von schnellem und ständigem Wandel und Herausforderungen geprägt ist, wird die Fähigkeit, mit stressigen Situationen und Krisen konstruktiv umzugehen, immer wichtiger. Resilienz beschreibt deine innere, psychische Widerstandskraft. Also Fähigkeiten, Eigenschaften und Ressourcen, die dir helfen trotz schwieriger Lebensumstände wieder aufzustehen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Das Seminar vermittelt praxisorientiertes Wissen und effektive Strategien, um die eigene Resilienz zu stärken und besser mit Belastungen im beruflichen und privaten Alltag umzugehen.

Datum : 21.02.2025	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 17.30 – 19.00	

Sultan Kulak,
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

MAk25 32

Wege aus der Angstspirale - Panikattacken verstehen und bewältigen

Panikattacken sind ein intensives und oft überwältigendes Erlebnis, das Betroffene plötzlich aus dem Alltag reißt. Sie gehen mit Symptomen wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindel einher und lösen häufig die Angst aus, die Kontrolle zu verlieren oder sogar eine ernsthafte Bedrohung für die eigene Gesundheit zu erleben. Solche Erfahrungen sind belastend und schränken den Alltag der Betroffenen stark ein. Doch mit dem richtigen Wissen und passenden Strategien lassen sich Panikattacken bewältigen.

In diesem Workshop erfährst du, was Panikattacken sind und welche biologischen und psychologischen Ursachen es gibt. Psychologin und Psychotherapeutin Urooba Aslam wird kurzfristige und langfristige Bewältigungsstrategien zeigen, um besser mit Panikattacken und Ängsten umzugehen. Sie wird auch darauf eingehen, ab wann man Panikattacken und Ängste unter einer psychischen Erkrankung einordnen kann. Der Workshop wird interaktiv, praxisnah und es wird Zeit für individuelle Fragen geben.



© Urooba Aslam

Datum : 30.04.2025	3 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 17.30 – 20.00	

Urooba Aslam,
Psychologin und Psychotherapeutin

MAk25 33

Tabak Umweltbildung - rauchfreie Zukunft

Der Workshop „Tabak Bewusstsein“ bietet den Teilnehmer:innen Gelegenheit, sich mit Bildung in nachhaltiger Entwicklung über die Auswirkungen von Tabakanbau und Tabakindustrie auf Mensch und Umwelt zu informieren und mehr Bewusstsein für eine rauchfreie Zukunft zu schaffen.

Datum : 26.02.2025	2 UStd.
Tag : Mittwoch	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Katerina Daifoti und Jacob Gondwe-Köttner, MAk25 34
Tobacco Awareness Ambassadors

Fokus: Ich. Wertschätzung und Anerkennung

Wie oft kommt es vor, dass du Ja sagst und in Wirklichkeit Nein sagen möchtest?

Wie oft überschreitest du deine eigenen Grenzen, um die der anderen zu achten?

Gemeinsam schauen wir, wie du dich mehr schätzen und achten kannst. Denn du bist wichtig.

Datum : 04.12.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Tuğba Koç, MAk25 35
Systemische Einzel-, Paar- und Familienberaterin

Bewegung für & mit Frauen

In diesem Kurs werden Bewegungselemente aus verschiedenen Sportarten genutzt:
u.a Aufwärmung, Dehnübungen, Muskelaufbau, BOP, Capoeira, Zumba.
Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos: 1 x Probetraining



Datum : 13.01. – 17.02.2025, montags	14 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 35 €	

Saliha Taş MAk25 36

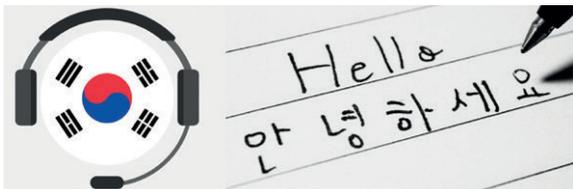
Datum : 07.04. – 07.07.2025, montags	24 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 60 €	

Saliha Taş MAk25 37

Datum : 01.09. – 15.12.2025, montags	32 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 80 €	

Saliha Taş MAk25 38

Sprachen



Koreanisch für Fortgeschrittene A1.2

„Annyonghaseyo!“ sagt man zur Begrüßung in Korea. Über 80 Millionen Menschen weltweit sprechen Koreanisch. Das Interesse an Land und Sprache ist in den letzten Jahren vor allem durch koreanische Filme und Anime, K - Pop und koreanische Küche stark gestiegen.

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene, die Koreanisch (A1.2 Niveau) erlernen möchten.

Der Unterricht findet online über Zoom statt. Zur Teilnahme an dem Online-Kurs benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät mit Mikrofon und Kamera. Ein Headset ist empfehlenswert.

Zum Kursabschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Mindestens 8, maximal 12 TN.

Datum : 03.02. – 07.07.2025	30 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 18.00 – 19.30	
Kosten : 80 € / 15 Termine	

Irang Shin,
Lehrbeauftragte für Koreanisch an der RUB

MAK25 39

MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen

MiA bedeutet „Migrantinnen einfach stark im Alltag“.

In diesem Kursangebot können sich Frauen gegenseitig stärken. Sie machen sich Mut, lernen dazu und erfahren viel Neues. Sie sprechen über Themen, die für sie wichtig sind. Die Kursgruppe besteht nur aus Frauen. Auch die Kursleiterin ist eine Frau. Ein Kurs dauert 34 Stunden, verteilt über mehrere Wochen oder Monate.

Ob Sie an einem MiA-Kurs teilnehmen können, erfahren Sie in einem Gespräch. Fragen Sie bitte einfach nach, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und ist für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Datum : 03.02. – 02.06.2025	51 UStd.
Tag : montags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Emine Söyleyenoglu

MAK25 40

Datum : 27.08. – 17.12.2025	51 UStd.
Tag : mittwochs	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Eman Jami-Hassen

MAK25 41

Datum : 28.08. – 18.12.2025	51 UStd.
Tag : donnerstags	
Zeit : 12.30 – 14.45	

Assia Daoudi

MAK25 42

Finanzen

Energiesparberatung

Wenn Familien die Rechnungen für Strom und Gas nicht mehr bezahlen können, ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe und Beratung zu holen. Unsere Schuldnerberatungsstelle bietet kompetente und kostenlose Beratung an.

Themen:

Wie kann ich Heizkosten & Warmwasser sparen?

Wie kann ich Strom sparen?

Spartipps Strom, Wärme und Lebenshaltungskosten

Für die Menschen wird das Leben immer teurer. Strom, Gas, Lebensmittel - überall müssen Verbraucherinnen und Verbraucher mehr zahlen. Oft genügen schon kleine Anpassungen, um die stark gestiegenen Kosten zu mindern.

Wo kann gespart werden? Welche Tipps bringen wirklich etwas? In unseren Veranstaltungen geben wir Ihnen Spartipps für Ihren Alltag mit.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Datum : 23.01.2025, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 43

Datum : 05.03.2025, Mittwoch 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 44

Datum : 24.04.2025, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 45

Datum : 04.06.2025, Mittwoch 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 46

Datum : 03.09.2025, Mittwoch 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 47

Datum : 23.10.2025, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 48

Datum : 04.12.2025, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK25 49

Sevgi Şentürk,

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

Schuldenfalle - Kredit/Bürgschaft

Aus unserem Beratungsalltag der Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle kennen wir, dass Menschen den Lockangeboten unseriöser Kreditvermittler in die Falle laufen.

Wie Sie sich vor Fehlentscheidungen und Betrug durch unseriöse Kreditvermittler schützen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 11.09.2025	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAK25 50



Thementage

An unseren Thementagen steht jeweils eine aktuelle Fragestellung im Fokus.

Die Themen werden mit Vorträgen, Ausstellungen, Mitmachaktionen sowie praktischen Anregungen präsentiert.

Internationaler Tag der Muttersprache

mother tongue native language emakeel äidinkieli
 anadili langue maternelle μητρική γλώσσα (mitriki glossa)
 lingua materna, lingua madre מִלִּשְׁתָּא מֵאֲמִתְּ (mame-loshen)
 母語 (ぼご, bogo) 母國語 (ぼこくご, bokokugo)
 zimanê dayik sermo patrius, (al lughat al ummi) اللغة الأم
 lingua materna nona jem moedertaal język ojczysty
 Mutterspracherодной язык (rodnój jasyk) modersmål
 lingua materna anyanyelv

Kulturelle und sprachliche Vielfalt ist Realität in Deutschland und auch im BFmF e.V. Dies möchten wir feiern!

Wir möchten auf Sprache(n) als das Verbindende aufmerksam machen und ihre Schönheit und Fülle durch Ausstellungen und Social-Media-Aktionen zeigen.

Seien Sie dabei und machen Sie mit!

Datum : 21.02.2025	3 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 10.00 – 12.15	

Sema Sevil,
Islamwissenschaften (M.A.)/EZW

MAK25 51

1. Juli: Tag gegen antimuslimischen Rassismus

Das BFmF ist ein Teil der Allianz gegen Islam- und Muslimfeindlichkeit CLAIM.

Islam- und Muslimfeindlichkeit, die sich zunehmend in gewalttätigen Übergriffen äußern, sind eine große Gefahr für unsere Gesellschaft und die Demokratie insgesamt. Darauf machen wir am 1. Juli aufmerksam.

Den Tag gegen antimuslimischen Rassismus nutzen wir, um das Bewusstsein dafür zu schärfen.

Ansprechpartnerin
Fatma Su

MAK25 52



Internationaler Tag zur Bekämpfung der Armut

Wie lange muss ein Mensch für ein Brot arbeiten?

Oder: Wie viele Menschen auf der Welt können es sich überhaupt leisten, täglich eine Mahlzeit zu sich zu nehmen?

Wie viele Menschen sind weltweit von Armut betroffen?

Wer ist schuld daran?

Vor allem: Was können wir dagegen eigentlich tun?

Wenn Sie an Fragestellungen wie diesen interessiert sind, sind Sie herzlich eingeladen bei unseren Aktionen mitzuwirken!

Datum : 17.10.2025 3 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 14.00 – 16.15

Fatma Su, Dipl. Sozialwissenschaften

MAK25 53

Internationaler Tag der Migranten

Migration ist so alt wie die Menschheit. Dennoch werden Menschen, die ihre Heimat wegen Krieg, Katastrophen oder aus anderen Gründen verlassen (müssen), häufig kritisch betrachtet. An diesem Thementag möchten wir mit verschiedenen Aktionen auf die Lebenssituation von Migrant:innen in Deutschland aufmerksam machen.

Datum : 18.12.2025 3 UStd.

Tag : Donnerstag

Zeit : 10.00 – 12.15

Sema Sevil,
Islamwissenschaften (M.A.)/EZW

MAK25 54