

Die feministische
Friedensorganisation

Wirtschaftliche Teilhabe

Reportage → Ein Einblick
in das Projekt Mira – Kompass

Glossar → Was ist
wirtschaftliche Emanzipation?

Kommentar → «Wo ein
Wille ist, braucht es endlich
auch einen Weg»

Persönlich → Rückblick
mit Theodora Leite Stampfli

Zoom → 30 Jahre
Migrationsarbeit bei Frieda

Wirtschaftlich emanzipiert

Die erste Frieda-Zeitung in diesem Jahr ist ein Rückblick: Auf 30 Jahre Engagement für die gleichberechtigte Teilhabe von Migrantinnen in Politik, Arbeit und Gesellschaft – für mich als neue Kommunikationsverantwortliche ein spannendes Eintauchen in die Geschichte der Migrationspolitik bei Frieda! Gleichzeitig ist diese Ausgabe auch eine Würdigung von Theodora Leite Stampfli, die Ende April in Pension geht. Wie viel Passion sie in ihr neuestes Projekt Mira – Kompass, gesteckt hat, lesen Sie gleich auf der nächsten Seite. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe.

Manuela Donati



Selber zum Vorbild werden

Erfahrungen teilen, lernen, sich gegenseitig stärken: Das Berufsmentoring-Projekt Mira – Kompass ist für die Teilnehmerinnen ein wichtiger Schritt zur wirtschaftlichen Partizipation und Emanzipation. Und nicht selten sind die kleinen, inneren Veränderungen die grössten Erfolge.

Im grossen Sitzungszimmer von Frieda sitzen sieben Frauen. Sie sind Hebammen, Marketingfachfrauen, Büroangestellte. Sie sind Mütter, Ehefrauen, alleinstehend. Sie kommen aus der Türkei, aus Uganda, Algerien, Syrien und der Ukraine. Ihre Geschichten unterscheiden sich; sie sind auf anderen Wegen und aus verschiedenen Gründen in die Schweiz gekommen. Sie alle wollen: ankommen. In ihrer neuen Heimat selbstbestimmt leben und arbeiten. Doch wegen struktureller Barrieren und weil ihnen Informationen fehlen, können sie ihre Potenziale oft nicht einbringen. Sie finden nur schwer eine Arbeitsstelle in ihrem Beruf. An diesem Abend sind die Frauen an den Info-Anlass des Berufsmentoring-Projekts bei Frieda gekommen, um diese Hürden zu überwinden. Denn genau hier setzt Mira – Kompass an. In 10 Monaten erarbeiten die Teilnehmerinnen eine individuelle Standortbestimmung und befassen sich in Workshops vertieft mit relevanten Themen, um den (Wieder-)Einstieg in den Schweizer Arbeitsmarkt zu schaffen.

Beim Austausch in der Vorstellungsrunde wird schnell klar: Die Frauen haben unterschiedliche Geschichten, aber hier in der Schweiz dieselben Erfahrungen gemacht. Eine sagt: «In meiner Heimat habe ich als Datenwissenschaftlerin gearbeitet – hier bin ich im Verkauf». Eine andere stellt sich als Juristin vor, nur um sich gleich selbst zu korrigieren: «Nein,

ich war Juristin». Die Resignation darüber, dass die oft langen und teuren Ausbildungen in ihren Heimatländern, die gemachte Berufserfahrung hier scheinbar nichts gilt, ist spürbar. «Es ist nicht gut genug», seufzt eine Teilnehmerin.

Hoffnung und praktisches Wissen

Theodora Leite Stampfli hat das Projekt Mira – Kompass mitentwickelt und arbeitet seit 30 Jahren als Programmverantwortliche in der Migrationspolitik bei Frieda. In diesen 30 Jahren hat sich in der Welt vieles verändert, doch für Frauen mit Migrationsgeschichte sind die Hürden und Hoffnungen in der Schweiz fast gleichgeblieben. Theodora Leite Stampfli sagt: «Ich möchte keine falschen Versprechungen machen. Beim Projekt Mira – Kompass haben wir ein intensives Programm. Es sind viele neue Informationen für die Teilnehmerinnen». Dennoch schafft sie es immer wieder, die Teilnehmerinnen zu motivieren und ihnen Hoffnung zu geben. Mit ihrer herzlichen, offenen Art. Und mit ihrer eigenen Geschichte, die sie als junge Frau von Brasilien in die Heimat ihres Mannes gebracht hat, einem Schweizer Journalisten, der als Korrespondent in Rio arbeitete. «Theodora ist ein Vorbild für uns alle», sagt Fatma, die das Berufsmentoring-Projekt 2024 absolvierte. «Sie hat das Herz am rechten Fleck. Sie gibt den

Mira-Teilnehmerinnen so viel Hoffnung», ergänzt Oksana, eine Teilnehmerin des Projektdurchgangs 2025.

Fatma und Oksana sind zwei der rund 45 Teilnehmerinnen, die das Frieda-Projekt seit dessen Lancierung 2024 absolviert haben. Ihre Wege zeigen, wie viele Schritte es braucht, um in der Schweiz beruflich Fuss zu fassen.

Oksana, Versicherungskauffrau aus Kiew, hatte schon vor Kriegsausbruch einen Koffer für den Notfall gepackt und bereitgestellt. Als sie ihn tatsächlich brauchen musste, hoffte sie noch lange, die Flucht ins Exil würde nur kurze Zeit dauern und sie könne mit ihrer Tochter wieder in die Ukraine zurückkehren. Als es klar wurde, dass der Krieg andauern würde, begann sie, Deutsch zu lernen und in der Gastrobranche zu arbeiten. Zwei Deutschkurse hat sie gleichzeitig gemacht, um schnell das Level B2 zu erreichen, nur um dann zu merken, dass sie den Berner Dialekt trotzdem fast nicht versteht. Dass bei vielen Stelleninseraten Mundart ein Kriterium ist, frustriert sie, ein Thema, das auch mit den anderen Projektteilnehmerinnen zu Wort kam. «Wir haben gemerkt: Je mehr und je bes-

«Ich habe mich getraut, Fragen zu stellen»

OKSANA

ser wir Deutsch sprechen, desto einfacher wird es auch mit dem Dialekt.» Deshalb, und auch um einen Job in einem Büro zu finden, bereitet sie sich zurzeit intensiv auf die Deutschprüfung im Level C1 vor, es ist das zweithöchste Level. Um es zu erreichen, spricht sie täglich mit der künstlichen Intelligenz, «es ist auch schon vorgekommen, dass ich sie korrigieren musste», lacht sie und freut sich sichtbar über diesen kleinen Erfolg. →

↑ Titelbild:
10 Monate gemeinsam lernen
und wachsen, das verbindet.
Die Teilnehmerinnen
beim Projektabschluss.

Theodora Leite Stampfli (links) blickt
auf 30 Jahre Erfahrung in der Migra-
tionspolitik zurück. → Bild oben rechts

In praxisnahen Workshops erarbeiten
sich die Mira-Teilnehmerinnen
gemeinsam relevantes Wissen über
die Schweizer Arbeitswelt.
→ Bild unten links

Theodora Leite Stampfli vermittelt
Hoffnung und praktisches Wissen –
und weiss, wann es eine Umarmung
braucht. → Bild unten rechts



Fatma aus der Türkei kam 2018 aus politischen Gründen mit ihrem Mann und zwei kleinen Kindern in die Schweiz und erzählt von einem schwierigen Ankommen. Obwohl sie schnell einen Sprachkurs machte und gut Englisch spricht, war die erste Zeit in dem fremden Land geprägt von Verständigungsschwierigkeiten und einem lange dauernden Asylprozess, der viele Unsicherheiten mit sich brachte. In der Türkei arbeitete Fatma 11 Jahre lang als Englischlehrerin, doch hier musste sie merken, dass sie mit Kopftuch nicht unterrichten kann – es ist nicht explizit verboten, wird aber vielerorts mit Verweis auf die Neutralität der Schule nicht akzeptiert. Ihr Mann, selbst Informatiker, habe sie ermutigt, eine Weiterbildung zur Software-Testingenieurin zu machen. «Ich wollte unbedingt sehen, ob ich es auch kann. Ich habe sogar programmieren gelernt», sagt Fatma, die Freude über die neue Fähigkeit schwingt in der Stimme mit. Trotz der Weiterbildung und den guten Englischkenntnissen auf ihre Bewerbungen bekam Fatma nur Absagen. Durch die Empfehlung ihres Job-Coachs wurde Fatma 2024 auf das Projekt Mira – Kompass aufmerksam. Das dort gelernte Wissen hat ihr zu der aktuellen Praktikumsstelle in der IT-Abteilung der Mobiliar verholfen. Auch Oksana aus der Ukraine hat das praktische Wissen «aufgesogen», wie sie erzählt. Die Teilnahme bei Berufsmentoring von Frieda habe ihr geholfen, ihre Ziele und den Weg dazu genauer zu sehen. «Nach jedem Mira-Workshop habe ich zuhause überlegt, wie ich das Wissen für mich anwenden kann.» Und, genauso wichtig wie die Informationen über das Schweizer Sozial- und Steuersystem: «Ich habe mich getraut, Fragen zu stellen».

In kleinen und grossen Schritten zum Ankommen

Beim Projekt Mira – Kompass werden immer wieder kleine und grosse Erfolgsgeschichten geschrieben. Viele Teilnehmerinnen gehen nach den 10 Monaten in ihrem beruflichen Selbstbewusstsein gestärkt und mit mehr Wissen weiter, manche bleiben miteinander verbunden und bauen so langsam ein Netzwerk auf. Viele machen ein Praktikum oder finden eine Stelle. Zu den Erfolgsgeschichten gehören auch die inneren Veränderungen, die bei den Teilnehmerinnen passieren, die kleinen Schritte, die beim Ankommen helfen. «In mir drin bin ich immer noch dieselbe», sagt Fatma abschliessend. Doch sie sei selbstbewusster geworden. So, dass sie sich traute, sich in ihrem Kultur- und Bildungsverein als Präsidentin zu bewerben. «Die anderen Frauen im Verein finden es toll, eine Präsidentin zu haben. Jetzt bin ich auch ein Vorbild».

Der Mira – Kompass

Das Projekt stärkt die ökonomische, gesellschaftliche und politische Teilhabe von Frauen mit Migrationserfahrung. In Workshops und Weiterbildungen lernen die Teilnehmerinnen wichtige rechtliche Grundlagen und die Problematik struktureller Diskriminierungen kennen. Zudem eignen sie sich Wissen an und knüpfen Netzwerke für einen erleichterten (Wieder-)Einstieg in den Schweizer Arbeitsmarkt.



→ Mehr lesen



Illustration: Isabel Peterhans

GLOSSAR

WAS IST WIRTSCHAFTLICHE EMANZIPATION?

Friedas Projekte tragen zur wirtschaftlichen Emanzipation von Frauen und Jugendlichen bei, damit diese selbst Einkommen erwirtschaften können. Frauen sind überdurchschnittlich oft von Armut betroffen und haben erschwerten Zugang zu Bildung, Arbeit oder finanziellen Ressourcen. Frieda fördert ihr wirtschaftliches und psychosoziales Empowerment mittels Berufsbildung, Lebenskompetenztrainings und Unterstützung beim Zugang zum Arbeitsmarkt oder zur Selbstständigkeit. Empowerment bezeichnet die individuelle Stärkung, um selbstbestimmt für eigene Interessen und Bedürfnisse eintreten zu können. Wirtschaftliche Unabhängigkeit ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, schützt vor Gewalt und eröffnet neue Perspektiven.

«Wo ein Wille ist, braucht es endlich auch einen Weg»

Nationen, so wie wir sie heute kennen, sind keine naturgegebenen Gebilde, sondern junge politische Konstruktionen und damit auch die Konzepte von Grenzen, Nationalitäten und Migration, wie wir sie heute verwenden. Auch die Schweiz ist kein historischer Zufall, sondern ein bewusstes Projekt – eine Willensnation, die sich nicht über Sprache oder Herkunft definiert, sondern über gemeinsame Werte, Institutionen und Regeln des Zusammenlebens. Eine schöne Erzählung. Und doch stellt sich mir bis heute die Frage, wer in diesem «Wir» tatsächlich gemeint ist und wer nur dazugehören darf, solange man funktioniert.

Wirtschaftliche Partizipation gilt hierzulande oft als erreicht, sobald Migrant*innen eine Stelle finden. Hauptsache beschäftigt. Diese Logik greift zu kurz. Teilhabe bedeutet nicht nur Erwerbsarbeit, sondern die Möglichkeit, eigene Kompetenzen einzubringen, mitzugestalten und finanziell unabhängig zu sein. Genau daran scheitert es in der Praxis häufig.

Viele Migrant*innen bringen Ausbildung, Berufserfahrung und unternehmerische Ideen mit. Dennoch stossen sie auf strukturelle Hürden und ihre Fähigkeiten werden zu wenig anerkannt.

Programme wie der Mira-Kompass zeigen, wie Orientierung, individuelle Beratung und Vertrauen Selbstwirksamkeit stärken können.

Wirtschaftliche Partizipation ist eine Voraussetzung dafür, dass eine Willensnation ihrem eigenen Anspruch gerecht wird. Die Verantwortung dafür tragen wir gemeinsam.

Mona-Lisa Kole ist ab April Programmverantwortliche Migrationspolitik bei Frieda.



→ Den ganzen Kommentar von Mona-Lisa Kole finden Sie auf der Frieda-Website

«Mit anderen Frauen die Welt verändern»



30 Jahre Migrationsarbeit bei Frieda und ein persönlicher Rückblick mit Theodora Leite Stampfli.

Theodora, du hast für den damaligen cfd das erste Projekt in der Migrationspolitik umgesetzt. In diesen 30 Jahren hat sich sicher viel verändert.

Ja, das hat es! Weil wir gekämpft haben, haben wir viel gewonnen! In den 1980er- und 90er-Jahren wanderten mehr Frauen als Männer ein, durch Heirat oder Familiennachzug auch Frauen aus Nicht-EU-Ländern. Und entgegen dem weit verbreiteten Vorurteil, wonach Migrantinnen generell schlecht qualifiziert sind, verfügen viele dieser Frauen über gute Ausbildungen und Qualifikationen. Der Bedarf an Informationen, wie man in den Arbeitsmarkt einsteigt, war wichtig. Damals gab es zu diesen Themen noch keine Beratungen.

Rückblickend, was hat deine Arbeit besonders beeinflusst?

Meine Arbeit war stark geprägt von der politischen Lage. Das war nicht immer einfach. Deshalb haben wir bei jedem Projekt versucht, strukturelle Diskriminierung und Intersektionalität aufzuzeigen.

An welche Erfahrungen erinnerst du dich gerne?

Es hat mich immer besonders berührt, wie sich Teilnehmerinnen beim Projekt gegenseitig unterstützt haben und wie ich ihre Entwicklung in unseren Projekten miterleben konnte. Am Anfang waren viele unsicher, aber am Projektende haben viele Frauen eine Stelle gefunden oder machten eine ganz andere Ausbildung. Es gibt so viele Erfolgsgeschichten: Die Migrantinnen lassen sich nicht unsichtbar machen und nehmen ihren Platz in der Gesellschaft ein.

Kaum zu glauben, dass du die Stelle erst gar nicht annehmen wolltest.

Ich war eine der Frauen, die vom cfd eingeladen wurde, um Projekte für Migrantinnen umzusetzen. Wir haben ein Beratungsprojekt für Frauen in portugiesischer Sprache entwickelt, das gab es damals noch nicht. Der cfd wollte das Angebot dann auf weitere Sprachen ausweiten. Ich habe erst gezögert, mich zu bewerben, ich hatte ein kleines Kind und kannte das politische Geschehen in der Schweiz als Ganzes noch nicht. Da ich eine politische Person bin, konnte ich diese tolle Möglichkeit nicht ablehnen, in einer NGO zu arbeiten, wo wir als Migrantinnen uns selbst stärken. Der Ansatz der Arbeit war so innovativ, ich wollte unbedingt mit anderen Frauen die Welt verändern.

Ende April 2026 gehst du in Pension. Was sind deine Pläne für die Zeit danach?

Ich werde natürlich das Team von Frieda vermissen. Ich wünsche dem Team, dass es weiter innovative und partizipative Projekte entwickelt, damit die Sichtbarkeit der Migrantinnen noch deutlicher wird. Privat werde ich dieses Jahr zuerst auf Reisen gehen. Danach werde ich mich neu orientieren.

Die Frieda-Projekte von Theodora Leite Stampfli werden ab April von ihrer Nachfolgerin Mona-Lisa Kole weitergeführt.

FRIEDA

Die feministische Friedensorganisation
L'ONG féministe pour la paix
L'ONG feminista per la pace
The Feminist Peace Organisation



Das Projekt Mira – Kompass
vermittelt Wissen und baut
Brücken – zwischen Menschen,
Kulturen und Chancen.



30 Jahre Migrationspolitik bei Frieda

1996 startet die Migrationspolitik beim damaligen cfd mit 3 Mitarbeiterinnen. Seit ihrem ersten Projekt mischt sich Frieda mit ihrer Migrationspolitik in laufende politische Debatten ein, um den Zugang von Migrantinnen zu Rechten und Ressourcen zu verbessern. Frieda engagiert sich für die gleichberechtigte Teilhabe von Migrantinnen in Politik, Arbeit und Gesellschaft und entwickelt Empowerment-Projekte mit Migrantinnen zu den Themen Bildung und Erwerbsarbeit.

1999 – 2003

1997 – 2005

FACHFRAUENGRUPPE (FFG)

Migrantinnen aus Sozialarbeit, Pädagogik und Elternarbeit bieten Weiterbildungen zu Migration an. Ziel sind die Vernetzung als Fachfrauen, die stärkere Einbindung von Migrantinnen sowie der Aufbau eines Multiplikatorinnen-Netztes für Behörden, Schulen, Kirchen und Organisationen mit Migrationslücken.

2003 – 2005

MIGRATION UND GEWALT – KOMPETENZEN STATT KULTURALISIERUNG

Die Unterrichtseinheiten zu rechtlichen Aspekten und kulturellen Werten bieten eine Auseinandersetzung mit häuslicher Gewalt auf die Situation von Migrantinnen bezogen. Zudem werden Interventionmöglichkeiten und die Interventionspraxis von Institutionen und Behörden aufgezeigt.

2009 – 2012

TEILNEHMEN – TEILHABEN

Partizipation umfasst die gleichberechtigte Teilhabe und Teilhabe an Entscheidungsprozessen, dies ist die Grundlage des politischen Mentoring mit Migrantinnen. Bei Teilnahmen – Teilhaben werden den Migrantinnen politische Prozesse erklärt und ihre Möglichkeiten zum Erhalt des Stimm- und Wahlrechts aufgezeigt.

2014 – 2015

MITGESTALTEN FESTGEHALTEN MIT FILM «WIR MITBÜRGERINNEN»

Das Dokumentarfilmprojekt beleuchtet die Frage: Was bedeutet es, Bürger*in zu sein? Im Fokus: Die Erfahrungen und Erlebnisse von Frauen mit Migrationserfahrung, die sich in verschiedenen Bereichen der Schweizer Gesellschaft engagieren. Der Film zeigt auf eindrückliche Weise auf, wie strukturelle Hindernisse und Diskriminierung die Partizipation erschweren.

2017 – AKTUELL

ENTDECKUNGSREISE ZU ORTEN DER PARTIZIPATION

Berner Migrantinnen zeigen auf einem Stadtrundgang ihre Orte der Teilhabe. Im Rahmen des Projekts befragten sie Fachpersonen, Behördenangestellte und Politiker*innen. So haben die Frauen ihre individuellen Erfahrungen mit politischen Debatten verknüpft und die Texte und Szenen für ihren Rundgang erarbeitet. Der Stadtrundgang ist heute fester Bestandteil im Angebot von Stottland, einem Berner Verein zur leibendigen Vermittlung von Geschichte.

2024 – AKTUELL

MIRA – KOMPASS

Das Berufsmotoring-Programm für Migrantinnen wird erweitert. Das neue Projekt Mira – Kompass steht für Empowerment und Berufsorientierung von Migrantinnen sowie eine Sensibilisierung für ihre Qualifikationen. Dazu kommen Workshops zu Economic Literacy, Migrationsrecht sowie zu rechtlich und sozialversicherungsrechtlich relevanten Rahmenbedingungen.

1996 – 2006

WISSENSWERKSTATT WISDONNA

Der Zusammenschluss von Wissen und Frauen gab dem 1. Projekt für Migrantinnen den Namen: Im Zentrum steht das Empowerment von Migrantinnen in allen gesellschaftlichen Bereichen mittels verschiedener Kursen. wisdonna wird zur wichtigen Anlaufstelle für Migrantinnen sowie Organisationen und Institutionen im Bereich Migration und Gleichstellung.

WISNIÑA – JUNGE MIGRANTINNEN ZWISCHEN SCHULE UND BERUF

Folgeprojekt von wisdonna: Junge Migrantinnen, die ihre Berufsausbildung in der Schweiz absolviert haben, motivieren zugewanderte Schülerinnen, sich selbstbewusst für ihre berufliche Zukunft einzusetzen.



Illustration: Isabel Peterhans

Migrantinnen in der Schweiz unterstützen

Frieda entwickelt Empowerment-Projekte mit Migrantinnen zu den Themen Bildung und Erwerbsarbeit. Sie zielen darauf ab, Migrantinnen den Zugang zu Bildung und den Einstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern. Die Projekte orientieren sich an den Ressourcen und Kompetenzen der Frauen und zeigt so die strukturellen Hürden auf, mit denen Migrant*innen in der Schweiz konfrontiert sind.



→ Möchten Sie unsere Arbeit unterstützen? Über den QR-Code geht's zum Spendenformular

Kriegsmaterial-Initiative

Rückgabe Unterschriftenbögen

Frieda ist Teil einer breiten Allianz von Organisationen, die das Referendum gegen die Lockerung des Kriegsmaterialgesetzes lanciert hat. Bis Ende März kann das Referendum noch unterschrieben werden. Wer eigene Unterschriftbögen hat, soll diese ebenfalls bis Ende März an das Referendumskomitee zurückschicken.



→ Infos zur Kriegsmaterial-Initiative

Agenda

Ostermarsch Bern Wir sind viele – Widerstand gegen Krieg, Gewalt und Unterdrückung stärken

Unter diesem Motto treffen wir uns am Ostermontag zum friedlichen Protestmarsch. Zum Auftakt um 13:30 Uhr hält Virginia Köpfli, Präsidentin von Frieda, eine Rede. Der Ostermarsch endet mit einer Schlusskundgebung auf dem Münsterplatz. Es gibt friedenspolitische Redebeiträge und ein Spielangebot für Kinder.

Montag, 6. April 2026, Bern
Treffpunkt 13.15 Uhr,
Eichholz an der Aare
→ ostermarschbern.ch

Immer informiert mit dem Frieda-Newsletter

Unser Newsletter kommt 1* pro Quartal in Ihr E-Mail-Postfach und hält Sie über unser Engagement und Projekte von Frieda auf dem Laufenden. Klicken Sie auf den QR-Code, um sich dafür einzutragen.



→ Newsletter hier abonnieren

Mitglieder-Versammlung

Die Mitglieder-Versammlung findet am 28. Mai 2026 in Bern statt. Mit Inputs zu den Themen feministische Führung und Internationale Zusammenarbeit. Weitere Informationen und Anmeldung folgen.

Donnerstag, 28. Mai 2026
ab 17.15 Uhr, in der Rotonda
der Pfarrei Dreifaltigkeit
Sulgeneckstrasse 13, 3007 Bern

Utopia Rising – Wie können wir feministischen Frieden verwirklichen? Unter dieser Leitfrage organisierte Frieda die 8. Schweizer Friedenskonferenz in Bern.



Illustration: Isabel Peterhans

Impressum

Herausgeberin: Frieda – die feministische Friedensorganisation
Redaktion: Manuela Donati, Rahel Müller, Fabio Blaser (Fotograf)
Layout: Laura Basler, layouteria
Gestaltung: Angela Reinhard, raumprodukt
Druck und Litho: von Ah Druck AG, Sarnen

Frieda erscheint viermal jährlich als Publikumsorgan für Mitglieder und Spender*innen

