



LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

August 2020

Hallo Ihr Lieben,
die Sommerferien neigen sich dem Ende zu und es gibt zahlreiche Coronalockerungen. Dazu gehört auch, dass unsere Schüler*innen wieder gemeinsam lernen dürfen und auch das Projekt LAura wieder an fünf Tagen die Woche präsent vor Ort ist - worüber wir uns sehr freuen!

Wer sind wir?



(Ines Ackermann, Dominika Colmorgen und Züleyha Duran)

Das Projekt LAura richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund über 27 Jahren. Wir bieten Beratungen und Coachings sowie viele spannende Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast du Interesse? Dann melde dich unter der **Telefonnummer: 0176-15144620**, schreibe uns eine Mail an: laura@invia-hamburg.de oder komm einfach vorbei im **Küchgarten 19, 21073 Hamburg**. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest Du auch auf unserer [Website](#).

Vor Ort besteht weiterhin **Maskenpflicht und Coronasicherheitsabstand!** In den Seminaren seid ihr so weit von einander entfernt, dass dies den Abstandsregeln entspricht und ihr dort die Masken abnehmen dürft.

Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung
- ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung

- ✓ Wusstest Du, dass...?
- ✓ Corona Lockerungen
- ✓ Lifestyle
 - Beauty Tipp
 - Rezept der Woche

✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Die Selbstanalyse – Kompetenzen zur Berufsfindung und Bewerbung nutzen

Unternehmen suchen Mitarbeiter, die für die Position relevante Kompetenzen mitbringen. Für jede Stelle bedarf es eines anderen Kompetenzmixes. Um ein Stellenangebot zu analysieren, eine fundierte Bewerbung zu schreiben und im Bewerbungsgespräch zu bestehen, gilt es seine eigenen Kompetenzen zu kennen. Hier hilft Dir eine Selbstanalyse.

Schritt 1: Kompetenzen strukturieren

Der Begriff Kompetenzen umfasst sehr viel. Um Klarheit zu bekommen, möchten wir diesen Begriff in vier Untergruppen einteilen: die Fach- und Sachkompetenz, die soziale Kompetenz, die Methodenkompetenz und die persönliche Kompetenz. Doch auch diese Oberbegriffe sind zu grob strukturiert und müssen nochmals aufgeschlüsselt werden.

Zur Fach- und Sachkompetenz zählen: Studium, Berufspraxis, Fremdsprachen, Auslandserfahrung, EDV-Kenntnisse, Weiterbildung

Zur sozialen Kompetenz zählen: Teamfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Kontakt- und Kommunikationsstärke, Konflikt- und Konsensfähigkeit, Kritikfähigkeit

Zur Methodenkompetenz zählen: (Eigen-)Motivation, Analysefähigkeit, Flexibilität, effiziente Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Fähigkeit zur Einarbeitung in neue Aufgaben

Zur persönlichen Kompetenz zählen: Lösungsorientiertes Denken, kundenorientiertes Denken, Leistungsbereitschaft, Selbstständigkeit, Zielstrebigkeit, Ehrgeiz, Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung, Entscheidungsfähigkeit, Kreativität, Empathie

Im nächsten Schritt solltest Du die einzelnen Kompetenzbegriffe **für Deine Person** hinterfragen. Welche dieser Kompetenzen bringe ich mit? Welche dieser Kompetenzen zeichnen mich aus?

Wie kann ich diese Kompetenzen umschreiben → Beispiele sind für das Anschreiben, aber auch für das Bewerbungsgespräch wichtig. Zudem kannst Du mit Hilfe von Beispielen die Darstellung Deiner Kompetenzen erweitern und veranschaulichen.

Nehmen wir den Begriff der **Teamfähigkeit**. Darin stecken eine Menge Eigenschaften. Hinterfragst Du den Begriff für Deine Person, kannst Du Dein Kompetenzprofil nochmals erweitern:

Was steckt hinter der Teamfähigkeit? Jemand der teamfähig ist, bringt seinen Kolleg*innen Vertrauen entgegen, teilt Erfolgserlebnisse mit anderen, bezieht Schwächere mit ein, bestärkt einzelne Kolleg*innen durch positives Feedback, kann sich in sein Gegenüber hineinversetzen, versorgt andere mit Informationen, bleibt sachlich und ruhig, trägt aktiv zum Erfolg des Teams bei und berücksichtigt die Bedürfnisse anderer bei seiner Zielsetzung.

Diese **intensivere Analyse** solltest Du mit allen Begriffen durchführen und dann die Eigenschaften herausfiltern, die zu Deiner Person passen. Heraus kommt ein umfassendes persönliches **Kompetenzprofil**, das für die Bewerbung genutzt werden kann. Ein persönliches Kompetenzprofil gestalten wir gemeinsam mit Dir z.B. im **Berufswegecoaching**.

Im nächsten Schritt kannst Du dieses Profil noch mit einer Selbsteinschätzung untermauern, um Dich Deiner Stärken und Schwächen noch bewusster zu werden. Bitte immer daran denken: Der Bewerbungsprozess orientiert sich an Deine Stärken. Trotzdem kann es sein, dass Du auch nach Deinen Schwächen gefragt wirst.

Schritt 2: Meine persönliche Selbsteinschätzung

Im Folgenden findest Du eine Auflistung für Deine persönliche Selbsteinschätzung. Lass Dir die Zeit und fülle es in Ruhe aus. Am besten bespreche es auch noch mit der Familie oder Freunden. Es ist übrigens grundsätzlich sehr positiv, seine Freunde einmal zu fragen: „Wie schätzt du mich ein?“ Denn auch die Frage zur Fremdeinschätzung ist sehr beliebt im Bewerbungsgespräch und Du kannst es hervorragend als ‚Beweis‘ für die ein oder andere persönliche Eigenschaft im Anschreiben verwenden.

Meine Selbsteinschätzung

Diese Eigenschaften charakterisieren mich:

Diese Fähigkeiten zeichnen mich aus:

Auf diese Kenntnisse bin ich stolz:

An diesen Tätigkeiten habe ich am meisten Freude:

Diese Dinge kann ich nicht so gut:

Diese Eigenschaften mag ich nicht an mir:

Darin habe ich Schwierigkeiten:

Diese Eigenschaften möchte ich noch entwickeln:

Das möchte ich noch können:

Diese Lebensziele möchte ich erreichen:

Mit der Selbsteinschätzung und der Kompetenzanalyse kannst Du Dich besser ausrüsten, um ein Stellenangebot zu analysieren, die Bewerbung zu schreiben und sich auf das Bewerbungsgespräch vorzubereiten. Wir helfen dir gerne dabei.

Unser Projekt LAura bietet Seminare an, wo Du ‚Fit für den Job‘ gemacht wirst.

Anmeldung unter 0176-15 14 46 20, per Mail an: laura@invia-hamburg.de oder Du kommst einfach vorbei!

* * *

✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

Die Ämter öffnen langsam wieder Ihre Türen, so auch in Harburg. Jedoch gibt es aktuell eine Terminpflicht für den Besuch.

Corona-Tests werden jetzt auch von Harburg aus für Jedermann organisiert:

Das DRK Hamburg-Harburg organisiert ab sofort (20.Juli) Corona-Tests. Getestet werden kann jeder, unabhängig davon, ob er Symptome hat oder nicht. Unter der Telefonnummer 040-5544449222 können sich Privatpersonen für einen zeitnahen Test über die Leitstelle des Deutschen Roten Kreuzes anmelde. Dort wird gleich ein Termin vereinbart. Die Testung selbst erfolgt in einem mobilen Testzentrum in Hamburg-Hamm. Wer nicht auf ärztliche Verordnung hin getestet wird, muss die Kosten für die Speichelentnahme und die Laboruntersuchung allerdings selbst tragen. Diese belaufen sich auf insgesamt 93 Euro.

Sämtliche Projekte von IN VIA e.V. sind wieder präsent vor Ort, wie z.B. die vielgefragten Sprach- und Kulturdolmetscher.

Du wohnst in Harburg, sprichst kein oder wenig Deutsch und hast einen Termin bei der Behörde, Schule, Kita oder Beratung? Ehrenamtliche DolmetscherInnen können Dir helfen! Das Angebot ist kostenlos!

Ansprechpartnerinnen: Darinka Koch und Aliaksandra Petrusевич

Tel: 040/ 79 61 27 58

Mobil: 0176/151 446 32

E-Mail: kulturdolmetscher@invia-hamburg.de

Kunst und Kultur: Hartes aus Harburg - Einblicke in Harburgs Kunststoff-Geschichte



Harburg - Das **Stadtmuseum Harburg** präsentiert am Dienstag, 25. August um 18 Uhr einen neuen Vortrag in der Reihe „Schaufenster der Geschichte“. Diesmal dreht sich alles um Kunststoff: Vor über 150 Jahren begann in Harburg die Verarbeitung von Kautschuk zu Hart- und Weichgummiprodukten - dies war der Ausgangspunkt für einschneidende Veränderungen im gesamten Stadtbild. Mit den ersten Gummifabriken wurde Harburg zum Industriestandort und veränderte sein Gesicht in wenigen Jahrzehnten vollständig.

* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

am **13.08.** ist der **Tag des Mauerbaus**. Am Tag des Mauerbaus 1961 wurde West-Berlin vom Berliner Umland getrennt und die Sektorengrenze durch Zäune und Stacheldraht geschlossen, welche später durch Mauern ersetzt wurden. Mit dem Bau der Mauer sollte die Flucht aus der Ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik (DDR) durch das Versperren des letzten Schlupfloches verhindert werden. Eine ganze Generation lang wurden die Deutsche in Ost und West von einer Betonmauer, Stacheldraht und Selbstschussanlagen auseinanderdividiert. Es fanden wohl weit über 100 Menschen den Tod an der Berliner Mauer, genaue Angabe über die Zahl der Toten ist nicht möglich. Es dauerte 28 Jahre, bis die Mauer schließlich am 9. November 1989 wieder fiel und West- und Ostdeutschland wieder zusammenwachsen konnte.

am **08.08.** ist der **Weltkatzentag**. Der Weltkatzentag wurde ursprünglich ausgerufen, um auf Missstände, unter denen Katzen leben und gehalten werden, aufmerksam zu machen. Heute steht besonders das Sensibilisieren des Bewusstseins für die Bedürfnisse der Katze im öffentlichen Mittelpunkt. Dabei wird weiterhin zur artgerechten Tierhaltung und zum Widerstand gegen Vernachlässigung und Misshandlung aufgerufen. Viele Tierfreunde und Katzenhalter sehen in diesem Tag aber auch die Möglichkeit ihren Katzen eine besondere Freude, durch ein sehr leckeres Essen oder neues Spielzeug, zu machen.

... **Du kannst den Himmel über Hamburg wieder erforschen - Wo? Im Planetarium, dem größten Sternentheater Deutschlands!**

Das Planetarium hat wieder geöffnet und auch Shows dürfen ab Juli wieder stattfinden. Nur an der Sternenkuppel des Planetariums Hamburg kannst du einen prächtigen, klaren und stets wolkenlosen Nachthimmel erleben - ohne störende Lichter. Nimm Platz und lehne dich bequem zurück - gehe mit auf einen nächtlichen

"Spaziergang", bei dem mit dem Zeiss-Planetariumsprojektor die schönsten Sterne und Sternbilder der Jahreszeit vorgestellt werden. Schöner als hier kann man die Sterne wohl kaum erleben!

In Zeitraffung erlebst Du den aktuellen Lauf von Sonne und Mond durch die Tierkreissternbilder und verfolgst - vom Abend bis zum Morgen - den Auftritt der von der Erde aus sichtbaren Planeten. Auch die wichtigsten Sternbilder lernst Du kennen und bekommst fachkundige Anleitung im Auffinden, damit Du sie später bei klarer Sicht unter freiem Himmel identifizieren können.

Wo? Planetarium Hamburg, Linnering 1 in 22299 Hamburg

Wann? mehrere Termine ab dem 31. Juli 2020, jeweils um 18 Uhr oder 20 Uhr,

Kosten: 12 Euro, ermäßigt 7,50 Euro

Karten Verkauf und Termine: [Der Himmel über Hamburg im August](#)

* * *

✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

In Hamburg öffnen mit Start des neuen Schuljahrs die **Schulen** in Hamburg wieder **regulär**. Zur gleichen Zeit sollen in Hamburg auch die **Kitas wieder regulär öffnen**. Es gelten aber weiterhin strenge Hygiene-Vorschriften. In Hamburg sind zudem unter Auflagen wieder Veranstaltungen mit bis zu 1.000 Teilnehmern im Freien und 650 Teilnehmern in geschlossenen Räumen zulässig. Voraussetzung dafür sind entsprechende Schutzkonzepte etwa für die Ankunft am und das Verlassen des Veranstaltungsorts, feste Sitzplätze und die Möglichkeit der Kontaktverfolgung. Ohne feste Platzvergabe sind im **Freien maximal 200** und **in Räumen 100 Personen** zulässig. Wird Alkohol ausgeschenkt, ist die maximale Teilnehmerzahl nur halb so groß.

Im **privaten Rahmen** können künftig in geschlossenen Räumen wieder bis zu **25 Personen** zusammenkommen, egal aus wie vielen Haushalten.

Grillen und Picknicken an öffentlichen Orten ist wieder erlaubt.

Tanzlokale, Clubs und Shisha-Bars bleiben **geschlossen**.

Reisewarnung und Corona Risikogebiete

Die generelle Reisewarnung der Bundesregierung wurde für die meisten EU- und Schengenstaaten aufgehoben. Hier findest Du eine [aktuelle Übersicht](#) der Bestimmungen für Reisende aus Deutschland in zahlreichen Urlaubsländern weltweit.

Quarantänemaßnahmen im Ausland und Rückreisen/ Reise-App

Reisende sollten Fragen der Rückreise gegebenenfalls direkt mit ihrem Reiseveranstalter besprechen. Auch stehen die deutschen Auslandsvertretungen bereit, um Reisende im Einzelfall zu unterstützen, wo dies erforderlich und möglich ist.

Wenn eine Infektion festgestellt wird, entscheiden die Behörden des jeweiligen Landes, welche Maßnahmen ergriffen werden. Die Behörden können dabei wie auch in **Deutschland Quarantänemaßnahmen anordnen**. Diese gelten auch für Reisende und müssen befolgt werden. Eine **Rückreise** ist während dieser Zeit **in der Regel nicht möglich**.

Einreisende aus **Risikogebieten** können gemäß den jeweiligen Quarantäneverordnungen der zuständigen Bundesländer von der Absonderungsverpflichtung ausgenommen sein, sofern sie durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können, dass sie nicht mit SARS-CoV-2 infiziert sind (bzw. zum Zeitpunkt der Testung kein SARS-CoV-2 nachgewiesen werden konnte). Der Test darf **höchstens 48 Stunden vor der Einreise** durchgeführt worden sein.

Die Art und Größenordnung der Maßnahmen richtet sich dabei an den jeweiligen Umständen und Entwicklung im Einzelfall aus. Reisende sollten daher die **Reise- und Sicherheitshinweise beachten** und sich auch während ihres Aufenthaltes im Ausland informiert halten- zum Beispiel über die **Sicher Reisen-App**

In der **App von der Auswärtiges Amt** findest Du **Tipps und eine Checkliste für Ihre Reisevorbereitung**, und die Adressen der Vertretungen Ihres Reiselandes in Deutschland. Für Probleme vor Ort bietet Dir die App Infos für Notfälle sowie die Adressen der deutschen Vertretungen in Ihrem Reiseland.

[Mehr über den App erfährst Du hier und kannst auch gleich downloaden.](#)

* * *

✓ Lifestyle

Wir hoffen, dass die Sonne noch sommerlich rauskommt: Rezept- Sonnencreme selber machen mit Kokosöl

Herkömmliche Sonnencremes schützen die Haut durch chemische Filter. Sie dringen direkt in die Haut ein um Sonnenschutz zu gewährleisten. Anders bei einer natürlichen Sonnencreme: es wird eine Schutzschicht auf der Haut gebildet und die UV Strahlen abgeblockt. Der Vorteil an natürlichem Sonnenschutz: man kann auf Chemie im Körper verzichten.

Für den Rezept benötigst Du lediglich:

- Kokosöl
- Aloe Vera Gel
- Zinkoxid (bekommst Du in der Apotheke)

Und so bringst du die Zutaten zusammen:

Da Kokosöl je nach Temperatur flüssig oder sehr fest ist, musst Du es mitunter erst etwas erwärmen bevor Du die weiteren Zutaten untermischen kannst.

Mische das Kokosöl mit Aloe Vera Gel (mische 50:50)

Rühre unter diese Mischung das Zinkoxid nach deinen Bedarf (Bsp 20% Zinkoxid für LSF 20)

Und schon ist Deine selbstgemachte Sonnencreme fertig!



Das Rezept kannst Du auch abwandeln, indem du das Mischverhältnis zwischen Kokosöl und Aloe Vera Gel änderst oder auch nur Kokosöl mit Zinkoxid mischst.

Da Kokosnussöl bei Temperaturen unter 24°C fest ist, füllst Du Deine Sonnencreme mit Kokosöl am besten in ein Schraubglas mit breiter Öffnung. Die Sonnencreme wird nämlich auch mit untergemischter Aloe Vera Gel wieder fester.

Wenn Du eine bei allen Temperaturen flüssige Sonnencreme möchtest, kannst Du alternativ auch andere Pflanzenöle verwenden. Achte dabei immer darauf, dass es kaltgepresste Öle in Bio-Qualität sind.

Rezept der Woche

Frauenkräuter-Polentaschnitten mit Ingwer-Karotten

Zutaten:

- 1,3 l Gemüsesuppe klar
- 350 g Polenta

2 Stk. Schalotten
2 EL Olivenöl
etwas Basilikum
etwas Beifuß
etwas Frauenmantel
etwas Petersilie
etwas Salz
etwas Pfeffer schwarz
etwas Muskatnuss
1 Prise Kreuzkümmel

für die Ingwer-Karotten:

4 Stk. Karotten
etwas Salz
4 cm frischer Ingwer
6 EL Olivenöl
etwas Pfeffer weiß
etwas Zitronensaft
0,5 TL Honig
1 Prise Kreuzkümmel
1 Handvoll Pistazienkerne



Für die Frauenkräuter-Polentaschnitten:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrieseln lassen und bei niedriger Hitze 10-15 Minuten quellen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz glasig anbraten, die Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kreuzkümmel würzen und unter die Polenta rühren. Masse ca. 1 1/2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (oder in eine gefettete Auflaufform) streichen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Ingwer-Karotten:

Für das Gemüse Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden und in köchelndem Salzwasser 5-7 Minuten garen. Abseihen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Ingwer schälen, fein reiben und gemeinsam mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Honig und Kreuzkümmel in einer Salatschüssel gut verrühren. Karotten dazugeben und den Salat so lange durchmischen, bis alle Karottenstücke gut mit der Marinade benetzt sind. Pistazien hacken und zum Schluss über den Salat streuen. Kurz ziehen lassen. Polenta aus dem Ofen nehmen, in Rauten schneiden, mit Kräutern garnieren und mit dem lauwarmen Salat servieren.

* * *

Ein deutsches Sprichwort: „Fragen kostet kein Geld und einem wird kein Zahn davon stumpf.“

Also wenn Du noch Fragen hast oder Du bei dem Projekt LAura teilnehmen möchtest, lass es uns wissen!

Wir sind jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer: 0176-15 14 46 20 oder unter laura@invia-hamburg.de.

Liebe Grüße,
Eure LAuras

Küchgarten 19
21073 Hamburg
www.invia-hamburg.de

Du möchtest zukünftig den Newsletter per Mail erhalten oder ihn abbestellen?
Dann gebe uns Bescheid laura@invia-hamburg.de

Das Projekt LAura wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Zusammen. Zukunft. Gestalten.

