

## Tipps und Informationen für Eure Tandems

### Wie funktioniert ein Tandem bei Speak Out?

- Ein Tandem hat 2 Personen. Das heißt: beide erzählen und beide hören zu.
- Ihr trefft euch mindestens dreimal, vielleicht viermal. Für ungefähr 1,5 oder 2 Stunden.
- Beim ersten Termin tauscht ihr euch aus zu euren Erfahrungen. Eure Biografien stehen im Mittelpunkt.
- Beim zweiten (und vielleicht auch einem dritten) Termin geht es um Rassismus und Sexismus und die Verbindung zwischen beidem. Ihr tauscht euch dazu aus, eure Gedanken, z.B. darüber, was sich ändern soll, wie ihr euch wehrt und schützt, was ihr euch wünscht.
- Im letzten Termin fasst ihr die Themen eures Tandems zusammen und macht ein erstes Statement: das kann ein Text, eine Liste von Forderungen, können Bilder, kann ein kurzes Stück zum Hören oder etwas ganz anderes sein.

### Wie finde ich meine Tandem-Partnerin?

- Die erste Möglichkeit ist, dass du eine Partnerin aussuchst, die du bereits kennst. Eine Freundin, Kollegin, Verwandte oder eben eine ganz bestimmte Frau. Wichtig ist vor dabei nur, dass du dir es gut vorstellen kannst und dich interessierst für diese Person.
- Eine zweite Möglichkeit ist, dass du offen bist für neue Menschen aus anderen Kulturen, Religionen oder Orten auf der Welt. Und das Tandem lieber mit einer Person machen möchtest, die du neu kennenlernen wirst. Dafür gibt es jeden Monat unser **Speak Out! Treffen im Feministischen Zentrum\***, freitags um 18 Uhr. Dort tauschen wir uns aus, lernen uns besser kennen, klären Fragen und entwickeln Ideen. Und es ist der perfekte Ort, um dort auch eine Tandempartnerin zu finden.
- Die dritte Möglichkeit ist, uns als Projektteam zu fragen, ob wir eine Partnerin empfehlen können. Dann geben wir euch die Kontaktdaten – vorausgesetzt natürlich, dass ihr beide damit einverstanden seid. Alles Weitere übernehmt ihr dann. Ihr verabredet euch und entscheidet, ob es passt und ob ihr das Tandem zusammen machen wollt.

### Wie können wir unser Tandem beginnen?

- Ein Tandem basiert auf einem Dialog, ihr tauscht euch gegenseitig aus. Also könnt ihr einfach spontan loslegen und es ist egal, wer von euch anfängt. Der Anfang kann eine Frage sein oder auch eine Erzählung. Wichtig ist, dass ihr euch gegenseitig genug Zeit gebt und nehmt: zum selbst Erzählen und zum Zuhören.
- Das Tandem gehört euch: was ihr euch erzählt, ist nicht für die Öffentlichkeit gedacht. Auch eure Notizen und Protokolle bleiben bei euch. Erst am Ende eures Tandems entscheidet ihr, wie und mit welchem Medium ihr ein erstes öffentliches Statement zum Thema Rassismus und Sexismus geben wollt.

## Was gibt es noch zu überlegen?

- Weil einige von euch das gefragt haben: wenn ihr wollt, könnt ihr euer Gespräch auch aufnehmen. Einfach mit eurem Smartphone. Diese Aufnahmen bleiben bei euch, und ihr könnt sie privat oder später auch für Speak out! verwenden. Ihr entscheidet das, es ist euer Produkt.
- In einem Tandem entwickeln sich Fragen meist einfach von selbst, im Laufe des Dialogs. Ihr könnt aber auch vereinbaren, dass ihr Fragen für euer erstes Treffen vorbereitet. Denkt euch z.B. eine schöne erste Frage für eure Partnerin aus. Das können ganz einfache Fragen sein, am besten zu etwas, was dich wirklich interessiert: Lebst du schon lange in Freiburg? Wo arbeitest du? Wie bist du zu Speak Out! gekommen?
- Wichtig ist, dass ihr das Thema Rassismus und Sexismus nicht aus den Augen verliert in eurem Dialog. Ihr könnt das von verschiedenen Seiten her anschauen:
  - Wo und wie haben **wir selbst** Rassismus erlebt und erleben ihn?
  - Wie und wo werden wir wegen unseres Geschlechts diskriminiert?
  - Wie schränkt uns Rassismus und Sexismus ein?
  - Wo und wie werden wir angegriffen?
  - Was nervt?
  - Wie schützen wir uns dagegen?
  - Wie verteidigen wir uns und kämpfen für unsere Rechte?
- Es kann auch sein, dass du oder eine von euch beiden keine eigenen Erfahrungen mit Rassismus haben. Dann können auch Erfahrungen **von anderen**, die du kennst Ausgangspunkt für den Austausch sein.
- Das Thema Rassismus und Sexismus ist nicht nur in Deutschland präsent, vielleicht hast du es auch in deinem Heimatland erlebt – und das wäre eine weitere Erfahrung und Perspektive für euren Austausch.
- Im Tandem ist auch Platz dafür, die Ursachen für Rassismus und Sexismus gemeinsam anzuschauen und nach Lösungen und Möglichkeiten zu suchen, etwas zu verändern. Für euch selbst und in eurem Umfeld, und auch für die Gesellschaft und den demokratischen Fortschritt. Über diese Fragen werdet ihr vor allem in euren weiteren Tandem Terminen sprechen. Und auch auf den monatlichen Treffen im Feministischen Zentrum\* ist Platz dafür.

\*Das Feministische Zentrum ist auf dem Grethergelände, in der Nähe vom Hauptbahnhof, in der Faulerstraße 20. Ihr könnt über die Faulerstraße (am Kindergarten) über den Bach kommen, nach dem Torbogen ist das fz\* dann gleich links. Oder ihr kommt über die Adlerstraße, geht links auf den großen Hof, am Ende ist das fz\* dann auf der rechten Seite, neben dem „rasthaus“.

## Welche Tools unterstützen euch bei eurem Austausch im Tandem?

- **Postkarte an dich - Postkarte an mich:** damit könnt ihr am Ende eures ersten Tandem-Treffens Fragen und Themen festhalten, mit denen ihr beim nächsten Mal weitermachen und vielleicht auch einsteigen wollt. Die Postkarte an mich nimmst du selbst mit nachhause. Die Postkarte an dich gibst du deiner Partnerin mit.
- **Notizblätter:** hier kannst du festhalten während eurem Gespräch festhalten, was für dich wichtig ist, welche Themen und welche Fragen, wofür keine Zeit mehr war, was dir im Gespräch neu eingefallen ist, welche Fragen du nicht gestellt hast und welche Ideen aufgepoppt sind – und alles, was dir sonst noch einfällt oder wichtig ist.
- **Ergebnisprotokoll:** du kannst es als Schema nutzen, um die Ergebnisse aus euren Treffen strukturiert und übersichtlich festzuhalten.
- **Videoanleitung für Audio-Aufnahmen:** wenn ihr eure Gespräche aufnehmen wollt, findet ihr kurze und einfache Video-Anleitungen für eine gute Aufnahme und sichere Speicherung hier: und die sichere Speicherung mit dem Smartphone: wenn ihr eure Gespräche aufnehmen wollt, findet ihr kurze Anleitungen unter diesem Link:

## Welche Unterstützung bekommst du vom Projektteam?

- Arbeitstools, die das Treffen der Tandems unterstützen
- Begegnungsmöglichkeiten mit anderen Frauen
- Beratung bei der Durchführung der Tandems sowohl in Gruppen als auch individuell.
- Fortbildungen zum Thema Rassismus und Sexismus und Empowerment
- Formular für den Antrag auf Aufwandsentschädigung

## Ein paar Tipps zum Schluss:

- Ihr entscheidet, in welcher Sprache ihr euch austauschen wollt.
- Sucht einen Ort für eure Treffen, wo ihr ungestört seid und wo es ruhig ist.
- Lasst euch Zeit zum Erzählen und zum Zuhören.
- Deine Erzählung braucht so lange, bis du selbst sie beendest.
- Jede erzählt das von sich, was sie erzählen möchte.
- Das Erzählen steht im Mittelpunkt, Bewertungen und Argumentieren stört eher.
- Habt Respekt vor euren Grenzen – den eigenen und denen der anderen.
- Was ihr erzählt und dokumentiert bleibt unter euch. Nur mit Eurer – schriftlichen - Zustimmung werden Worte oder Medien von euch veröffentlicht.