

---

## Walk and Talk

Für Menschen aus Kriegsgebieten, die in Bremen neu ankommen, stellt die Alltagsbewältigung in einem fremden Land eine große Stressbelastung dar. Jeder kennt es von sich selbst. Der Mensch braucht einen Rückzugsraum, um Luft zu holen. Bremen bietet eine Vielzahl grüner Lungen, die es Menschen ermöglichen, durchzuatmen. Diese Räume zu entdecken und eine "selbstbestimmte" Kontaktaufnahme zu Teilnehmenden von Outdoor Angeboten aufzunehmen, ist das Ziel des Projektes Walk and Talk. Der Port Opportunity e.V. und der Ausspänn e.V. räumen Geflüchteten die Möglichkeit ein, eine passende Begleitung zu finden, die sie bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen können. Das Projekt wird unterstützt von *Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport*.

### Wie funktioniert Walk and Talk

Auf der [Website](#) des *Port-Opportunity e.V.* können sich Geflüchtete und Begleiter:innen anmelden und werden dann zu einem Vorgespräch in das Sprachcafé des *Ausspänn e.V.* eingeladen. Dort können sie sich kennenlernen und verabreden. Einen besonderen Fokus legen wir auf Geflüchtete mit Kindern (aus Kriegsgebieten), die neben der Bewältigung der alltäglichen Sorgen und Nöte einen gesicherten Rückzugsraum brauchen. Deshalb wird *Walk and Talk* im Sprachcafé des *Ausspänn e.V.* von einem Kollegen mit einer Ausbildung in der Psychotraumatologie begleitet. Für die Kinder, aber auch die Erwachsenen, halten wir kleine Heftchen in ukrainischer und deutscher Sprache vor, mit denen Sie hinaus gehen, entspannt und spielerisch ihre Umwelt entdecken und erste deutsche Wörter lernen können. Diese Hefte werden vom Rossberg-Verlag gestiftet.

### So funktioniert Walk and Talk für Flüchtlinge

1. Du meldest dich mit einem [Formular](#) für "Walk and Talk" an. Dort kannst du ankreuzen, wofür du dich interessierst und trägst deine Kontaktdaten ein.
2. Wir nehmen dann mit dir Kontakt auf und schicken dir einen Termin, wann ein Treffen bei uns im Café des [Ausspänn e.V.](#) stattfindet, an dem du dich mit Menschen treffen kannst, die dich begleiten und die gleichen Interessen haben wie du. Die Termine findest du auch bei uns im [Kalender](#).
3. Auf einer [Karte](#) kannst du schon einmal umschauen, wo du dich mit einem Begleiter treffen und ihr spazieren gehen möchtest.
4. Bei dem Treffen kannst du mit einem Begleiter, der oder die dir sympathisch ist, die Kontaktdaten austauschen und euch verabreden, was ihr machen möchtest.
5. Wir würden uns freuen, wenn ihr uns im Anschluss eure [Erfahrungen](#) schildert, damit auch andere sehen und lesen können, wie du unser ehrenamtliches Angebot beurteilst.

---

## Wie funktioniert Walk and Talk für Begleiter:innen

1. Du meldest dich mit einem [Formular](#) für "Walk and Talk" an. Dort kannst du ankreuzen, wofür du dich interessierst und trägst deine Kontaktdaten ein.
2. Wir nehmen dann mit dir Kontakt auf und schicken dir einen Termin, wann ein Treffen bei uns im Café des [Ausspänn e.V.](#) stattfindet, an dem du dich mit Menschen treffen kannst, die deine Begleitung suchen und die gleichen Interessen haben wie du. Die Termine findest du auch bei uns im [Kalender](#).
3. Auf einer [Karte](#) kannst du schon einmal umschauen, wo du dich treffen und ihr spazieren gehen möchtet.
4. Bei dem Treffen kannst du mit einem Flüchtling, der oder die dir sympathisch ist, die Kontaktdaten austauschen und euch verabreden, wohin ihr gehen möchtet.
5. Wir würden uns freuen, wenn ihr uns im Anschluss eure [Erfahrungen](#) schildert, damit auch andere sehen und lesen können, wie du unser ehrenamtliches Angebot beurteilst.

## Häufige Fragen - FAQs

- **Kostet die Teilnahme an Walk and Talk Geld?** Nein, die Teilnahme ist kostenlos.
- **Kann ich auch teilnehmen, wenn ich keine Begleitung suche?** Ja. Du kannst dich [anmelden](#) und uns jederzeit im [Sprachcafé des Ausspänn e.V.](#) besuchen und das Gespräch mit uns suchen. Wir erklären dir gern, wo wir geeignete Rückzugsräume in Bremen haben, in denen zu spazieren gehen und durchatmen kannst.
- **Wo kann ich mich in Bremen entspannen?** Du erhältst einen Link zu einer [Karte](#), in dem Rückzugsräume markiert sind.
- **Wie komme ich zu den Rückzugsräumen?** Auf der [Karte](#) sind Haltestellen von Bussen und Straßenbahnen eingezeichnet.
- **Wo verabrede ich mich mit einem Begleiter?** Erstmal trifft ihr euch im [Café des Ausspänn e.V.](#) Dort erklären wir euch, wie und wo mögliche Treffpunkte auf der [Karte](#) verzeichnet sind.
- **Werden die Begleiter:innen bezahlt?** Nein. Es handelt sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit.
- **Bin ich in Gesellschaft der Begleitung sicher?** Wir arbeiten nur mit ehrenamtlichen Mitarbeitern zusammen, die wir persönlich kennen oder uns von Kooperationspartnern empfohlen werden. Eine Garantie, dass ihr euch versteht, können wir niemandem geben. Sich besser kennenzulernen, dafür sind die Vorgespräche da und habt keine Angst, zu sagen, wenn ihr euch unsicher fühlt. Ihr braucht nirgendwo hingehen oder mit jemandem gehen, wo oder bei dem ihr euch nicht sicher fühlt.
- **Wie kann ich euch erreichen?** Du erreichst uns per Email unter: [walkandtalk@port-opportunity.de](mailto:walkandtalk@port-opportunity.de).