

## **«Wer sich engagiert, bereichert auch das eigene Leben» – Sima Hamnawa über ihr freiwilliges Engagement**

Zum Tag der Freiwilligen am 5. Dezember erzählt Sima Hamnawa, was sie motiviert, sich für andere einzusetzen – und warum Freiwilligenarbeit für sie weit mehr bedeutet als Zeit zu schenken. Bereits im Februar berichtete der Lenzburger Bezirksanzeiger über ihren Deutschkurs für Frauen in Fahrwangen.

### **Dein Deutschkurs läuft nun schon eine Weile. Wie hat sich das Angebot seither entwickelt?**

Ja, genau. Wir haben im Februar 2025 mit sechs angemeldeten Teilnehmerinnen begonnen, und heute sind wir bereits elf. Ich würde sagen, das Angebot hat sich sehr gut entwickelt. Für mich ist es jedes Mal eine Freude zu hören, wenn wieder eine neue interessierte Frau dazustösst.

### **Was glaubst du: Was bewirkt dein Engagement bei den Frauen, mit denen du arbeitest?**

Ich glaube, mein Engagement gibt den Frauen Sicherheit, Motivation und das Gefühl, gesehen und unterstützt zu werden. Viele von ihnen bringen grosses Potenzial mit, brauchen aber jemanden, der an sie glaubt und sie auf ihrem Weg begleitet.

Durch meine Arbeit kann ich ihnen helfen, ihre sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern, mehr Selbstvertrauen aufzubauen und sich im Alltag besser zurechtzufinden. Es ist schön zu beobachten, wie sie mit der Zeit offener werden, stolz auf ihre Fortschritte sind und beginnen, an ihre eigenen Möglichkeiten zu glauben. Ich denke, mein Engagement trägt dazu bei, dass sie sich wertgeschätzt fühlen und Mut fassen, neue Schritte zu wagen – sei es im Beruf, in der Ausbildung oder einfach im täglichen Leben.

### **Welche Rückmeldungen erhältst du von den Teilnehmerinnen oder deren Familien?**

Ich habe die Teilnehmerinnen oder ihre Familien noch nicht konkret danach gefragt, aber ich spüre die positive Stimmung im Kurs sehr deutlich. Die Frauen kommen jedes Mal motiviert und mit Freude. Wir haben eine grossartige Atmosphäre – so sehr, dass wir manchmal gar nicht merken, wie schnell die Zeit vergeht.

### **Was würdest du sagen, brauchen Frauen (oder Menschen allgemein), um in einem neuen Land gut anzukommen?**

Eine gute Unterstützung der Behörden, also der Gemeinden, Sozialdienste und natürlich der regionalen Integrationsfachstellen (RIF). Auch freiwillig Engagierte spielen hier eine wichtige Rolle. Drei meiner Kursteilnehmerinnen wurden beispielsweise durch

Freiwillige aus den Kirchen auf mein Deutschangebot aufmerksam gemacht – und sie begleiteten die Frauen sogar am ersten Kurstag. Das bedeutet sehr viel.

Auch die RIFs bieten mit ihren Angeboten unglaublich viel Unterstützung – und das in vielen verschiedenen Sprachen. Wenn ich an die Zeit zurückdenke, als wir vor 28 Jahren in die Schweiz kamen, sehe ich, wie viel sich verändert hat. Damals gab es keine RIFs und auch nicht diese Vielzahl an Angeboten.

**Du bist auch Schlüsselperson bei der RIF: Was bedeutet diese Rolle für dich und welche Aufgaben übernimmst du dabei? Warum ist es dir wichtig, dich auch in dieser Funktion einzubringen?**

Ja, genau für Persisch und Dari– und ich freue mich sehr über diese neue Aufgabe. Unsere Aufgaben sind vielfältig. Unter anderem führen wir persönliche Begrüssungsgespräche mit neu zugezogenen Personen und erklären in der Muttersprache, wie der Alltag in der Schweiz funktioniert – von Schule und Bildung über Freizeitmöglichkeiten bis hin zu Rechten und Pflichten. Oft sind es kleine Hinweise oder einfache Erklärungen, die einen grossen Unterschied machen. Viele fühlen sich erleichtert, wenn sie merken, dass jemand ihre Sprache spricht und ihre Situation versteht. Unser Ziel ist es, neu zugezogenen Personen den Start hier zu erleichtern. Wir möchten, dass sie sich willkommen fühlen.

**Warum ist dir das freiwillige Engagement wichtig?**

Weil ich überzeugt bin, dass jede und jeder etwas Positives in der Gesellschaft bewirken kann. Es gibt mir das Gefühl, Teil von etwas Sinnvollem zu sein und anderen Menschen zu helfen, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Es ist schön zu sehen, wie auch kleine Gesten Grosses bewirken können.

**Was gibt dir die Freiwilligenarbeit persönlich zurück?**

Das gute Gefühl, Menschen in einer schwierigen Situation geholfen zu haben. Die fröhlichen Gesichter zu sehen und zu wissen, dass ich etwas bewirken konnte – dass jemand sich erleichtert und wohler fühlt – das bedeutet mir alles.

**Wie gelingt es dir, Familie, Arbeit und dein Engagement zu vereinbaren?**

Ich darf mich glücklich schätzen, dass mein Mann mich in allem unterstützt – sei es Familie, Arbeit oder freiwilliges Engagement. Ausserdem sehe ich meine Freiwilligenarbeit nicht als zusätzliche Belastung, sondern als etwas, das mir Freude und Energie gibt. Wenn man etwas mit Herz macht, findet man meistens auch einen Weg, es unterzubringen.

**Gibt es etwas, das du anderen mitgeben möchtest, die vielleicht überlegen, sich freiwillig zu engagieren? Warum lohnt es sich, sich freiwillig zu engagieren – egal ob klein oder gross?**

Ja, auf jeden Fall! Kurz gesagt: Wer sich engagiert, macht nicht nur anderen eine Freude, sondern bereichert auch das eigene Leben. Freiwilliges Engagement lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Man gibt nicht nur etwas von seiner Zeit oder Energie, sondern bekommt auch unglaublich viel zurück. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln. Engagement stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zeigt, dass jede und jeder einen Unterschied machen kann. Man sieht die Welt mit anderen Augen, entwickelt mehr Empathie und erkennt, wie wertvoll Zusammenhalt ist.

Möchten auch Sie sich freiwillig engagieren oder Schlüsselperson werden? Die Regionale Integrationsfachstelle (RIF) Lenzburg Seetal freut sich über neue Freiwillige. Mehr Informationen: [www.rif-lenzburg.ch](http://www.rif-lenzburg.ch), [rif@lenzburg.ch](mailto:rif@lenzburg.ch) oder via WhatsApp 076 367 97 78.