

LESSAN

BE THE CHANGEMAKER !

DEZEMBER 2025



Zum Jahresende blicken wir gemeinsam auf ein bewegtes und engagiertes Jahr zurück: Welche Projekte wir umgesetzt, welche Veranstaltungen wir gestaltet und was wir gemeinsam erreicht haben. Gleichzeitig richten wir den Blick nach vorn und freuen uns auf spannende Projekte und neue Impulse im Jahr 2026.

AKTUELLES

MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN: BUNDESWEITE TRANSKULTURELLE STÄRKUNG VON JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN IN DEN COMMUNITYS

Von Juli bis Dezember 2025 setzte LESSAN e.V. bundesweit das Projekt „Mentale Gesundheit fördern: Stärkung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den Communitys“ um. Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, schuf das Projekt geschützte Räume, insbesondere für junge Menschen, die von geschlechtsspezifischer Gewalt und FGM/C betroffen sind. Organizer*innen aus ganz Deutschland führten mehr als 100 kreative Workshops unter anderem in den Bereichen Kunst, Tanz, Musik, Malerei, Achtsamkeit, Poetry Slam und Bewegung gegen Stress durch. Die Maßnahme unterstützt Jugendliche dabei, Erlebtes auszudrücken, Resilienz aufzubauen und neue Perspektiven zu entwickeln.



[Mehr Infos](#)

KICK-OFF-MEETING ZUM PROJEKT „MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN“

Den Auftakt bildete vom 5. bis 7. September 2025 das Kick-off-Meeting in Hamburg. Community Organizer*innen und Fachexpert*innen aus ganz Deutschland legten hier gemeinsam das Fundament der Zusammenarbeit. Austausch, fachlicher Input und kreative Train-the-Trainer-Formate im Erlernen von Instrumenten, Bewegung gegen Trauma, Achtsamkeitstraining, Poetry Slam und Gesang eröffneten klare nächste Schritte für die Arbeit in den Communitys gegen Trauma.



[Mehr Infos](#)

INTERNATIONALE KONFERENZ ZUM PROJEKT „MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN“

Das feierliche Highlight des Projekts war die internationale Konferenz am 25. November 2025, dem Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen. Sie brachte Vertreter*innen aus Communitys, Fachpraxis und Zivilgesellschaft zusammen und schuf einen lebendigen Raum für Begegnung und Austausch. Die Communitys präsentierten die Ergebnisse ihrer Arbeit und teilten eindrucksvolle kreative Beiträge der Projektteilnehmenden mit den Anwesenden. In einer Paneldiskussion wurden zudem Perspektiven entwickelt, um die begonnenen Aktivitäten nachhaltig weiterzuführen.



[Mehr Infos](#)

ILÉ AYÉ AFRIKA 2025

Am 07.06.2025 feierte LESSAN gemeinsam mit der Hamburger Hilfsspende das Debüt von Ilé Ayé Afrika. An diesem besonderen Tag präsentierten sich die Communitys aus Burkina Faso, Mali, der Elfenbeinküste, Ghana, Äthiopien und Sierra Leone. Sie stellten ihre Arbeit vor, vernetzten sich und setzten ein starkes Zeichen für transkulturellen Austausch – gegen Isolation und für gelebte Vielfalt. Auch musikalisch wurde das Event bereichert: Angelina Akpovo sorgte für eine mitreißende Stimmung. Es war ein Tag voller Musik, Kunst, Austausch und köstlichem Essen! Es wurde gelacht, getanzt und voneinander gelernt. Ein wunderbarer Tag, der eindrucksvoll gezeigt hat, wie bereichernd und stärkend Vielfalt in unserer Gesellschaft sein kann.



[Mehr Infos](#)



[Mehr Infos](#)

STORYTELLING - CREATIVITY TIME

Storytelling ist ein Projekt, das afrodiasporischen Mädchen einen geschützten Raum bietet, um ihre Erfahrungen mit Rassismus, Diskriminierung, Gewalt und Trauma kreativ zu verarbeiten. Durch künstlerische Ausdrucksformen wie Malerei, Tanz, Poesie oder Film können sie ihre Gefühle und Geschichten auf ihre eigene Weise erzählen. Dabei werden Selbstbewusstsein, Selbstliebe und Empowerment gestärkt, um den Mädchen zu helfen, ihre Stimme zu finden und ihre innere Stärke neu zu entdecken. In diesem Jahr haben wir erfolgreich Workshops in Gitarre, Salsa, Malerei und weiteren Kunstformen durchgeführt. Zum Jahresende blicken wir dankbar zurück und freuen uns auf neue Projekte und Begegnungen im kommenden Jahr.

WOMEN BOOST - FRAUEN STÄRKEN FRAUEN: SOZIALE UND BERUFLICHE EINGLIEDERUNG VON FRAUEN

Das Projekt Women Boost unterstützt Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte, insbesondere mit afrikanischem Hintergrund, die keinen Zugang zu Bildungs- und Teilhabeangeboten haben. Geschulte Lotsinnen und Community Organizerinnen unterstützen Frauen individuell und begleiten sie zu Angeboten wie Alphabetisierungskursen, Sprachkursen, behördlichen Angelegenheiten, Wohnungssuche und mehr. Die soziale, gesundheitliche und berufliche Eingliederung der Frauen wird im Rahmen des Projektes gefördert. Dabei wird die Selbstwirksamkeit sowie das Selbstbewusstsein der Frauen entfaltet und gestärkt.



[Mehr Infos](#)

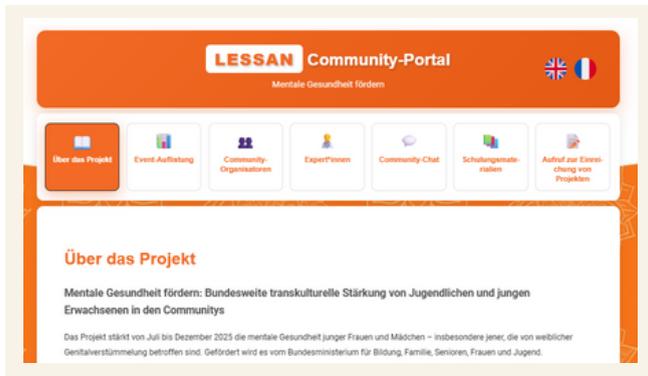


[Mehr Infos](#)

BERATUNG - INSTRUMENTE GEGEN TRAUMA LERNEN

LESSAN bietet Beratungen, und einen Musiktherapieraum für Betroffene von FGM/C. Betroffene Frauen und Mädchen lernen Instrumente zu spielen, damit sie mental gestärkt werden können. Zudem werden bundesweit Schulungen durchgeführt, um Frauen zu stärken

NEUIGKEITEN



COMMUNITY PLATFORM

Die LESSAN Community Plattform ist online! Für das Projekt „Mentale Gesundheit fördern“ hat LESSAN einen digitalen Raum geschaffen, der Community Organizer*innen aus ganz Deutschland und Expert*innen aus Bereichen wie Musik und Kunsttherapie miteinander vernetzt. Die Plattform lädt zum Austausch, zur gegenseitigen Inspiration und zur Zusammenarbeit ein.



ROLE GAME 2

Rolegame 2 ist online! Schlüpfe in die Rolle einer Frau, die gemeinsam mit ihrer Tochter aus ihrer Heimat fliehen musste und nun in Deutschland angekommen ist. Du triffst ihre Entscheidungen selbst – und erlebst deren Konsequenzen.

Tauche ein in diese realistische Erfahrung und lerne, welche Herausforderungen geflüchtete Frauen meistern müssen.

Jetzt spielen: <https://lessan.eu/role-game>

Sei ein Teil des Wandels – Unterstütze unsere Arbeit!



Jede Spende hilft uns, Frauen und Mädchen vor Gewalt zu schützen, Aufklärungsarbeit zu leisten, ihre soziale und berufliche Eingliederung zu unterstützen und Menschen durch unsere Schulungen zu stärken. Gemeinsam können wir eine gerechtere und sichere Zukunft gestalten!

SPENDE JETZT