

Psychische Gesundheitsförderung - online & interkulturell

Sabine Kampmüller MIH

AFYA - Verein zur interkulturellen Gesundheitsförderung

Der Verein AFYA hat 2018 erstmals „Mentor:innen für psychische Gesundheit“ für interkulturellen Gesundheitsförderung ausgebildet. Das Curriculum basiert auf internationalen Erfahrungen von „Mental Health Promotion“. In muttersprachlichen Gruppen werden psycho-emotionale Kompetenzen gefördert und die Bewältigung von posttraumatischen Belastungen und v.a. migrationsbedingten Stressoren unterstützt.

Das Format der Online-Gesundheitskreise kam spontan mit Beginn des ersten Lockdowns im März 2020 zum Einsatz. Inzwischen finden Gesundheitskreise in Präsenz und online statt. Von März 2020 bis Februar 2023 konnten 600 geflüchtete Frauen und 40 Männer erreicht werden.

Das Online-Format während der Pandemie wurde real-time im Sommer 2020 von queraum evaluiert. Aus Basis qualitativer Interviews und eines Online-Fragebogens wurde die Wirkung der Gesundheitskreise erhoben. Zur Interpretation der Ergebnisse wurde das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky herangezogen.

Die Online-Gesundheitskreise von AFYA setzten an allen drei Komponenten des Kohärenzgefühls an.

(1) Durch Vermittlung und Diskussion von relevanten Gesundheits-Informationen in Muttersprachen wurde die Verstehbarkeit gefördert.

(2) Durch das Üben hilfreicher und evidenzbasierter Techniken und Tools, die auf Augenhöhe von einer „Peer“-Mentorin vorgestellt werden, lernten Teilnehmer:innen mit akuten Belastungen und Stress umzugehen.

(3) Die Komponente der Sinnhaftigkeit wurde vor allem durch den moderierten Austausch untereinander – mit Menschen, mit ähnlichen Erfahrungen und Belastungen, gestärkt.

Zusammenfassend zeigt die vorliegende Evaluation, dass die Gesundheitskreise während des Lockdowns das Kohärenzgefühl stärkte und damit einen Beitrag leistete, dass die Teilnehmer:innen stärker, motivierter, selbstbewusster und selbstwirksamer durch die Krise gehen konnten. Der Online Kanal ermöglichte insbesondere zu Krisenzeiten einen niederschweligen Zugang zu schwer erreichbaren Zielgruppen.

Die Gesundheitskreise wurden 2022 mit dem EU Health Award ausgezeichnet.