



Bildnachweis: Janainas e.V.

Gesundheitsförderung für Migrantinnen 2.0

Projektträger: Janainas e.V.

„Das Projekt hat mein Leben als Immigrantin in Deutschland erhellt. Bei jedem Treffen haben der Erfahrungsaustausch und die Geschichte jeder Teilnehmerin mir geholfen, mich selbst zu stärken, das Beste in mir zu finden, um den Schwierigkeiten, Ängsten und der Dunkelheit des Winters zu begegnen.“

„Das Projekt war ein Wendepunkt in meinem Prozess als Migrantin. Als ich nach Berlin kam und dann direkt die Pandemie ausbrach, fühlte ich mich sehr allein, ohne jemanden, mit dem ich Erfahrungen, Ängste und all das teilen konnte, was uns als Expats belastet. Aber das erste Treffen, an dem ich teilnahm, war wie eine Erleichterung, die mir den Mut gab, mich diesem Prozess zu öffnen, die Herausforderungen anzugehen und auch die schönen Seiten zu akzeptieren! [...]“

Good Practice – Kriterien im Blick



Partizipation



mehr Infos zum Ranking



Empowerment



mehr Infos zum Ranking

Im Berliner Wedding haben über 60 Prozent der Einwohner*innen eine Migrationsgeschichte, über 30 Prozent ohne deutsche Staatsangehörigkeit. Dieser Bevölkerungsanteil ist in den lokalen Gremien, Netzwerken und Städtteleinrichtungen allerdings weiterhin unterrepräsentiert. Die Coronapandemie hat in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt, dass Migrant*innen von gesundheitlicher Benachteiligung stärker betroffen sind.

Beschränkungen, ständig neue Regelungen, prekäre Wohn- und Arbeitssituationen und das fehlende soziale Netz beeinflussen die Entwicklung und die psychische Gesundheit. Mit gezielter Ansprache hinsichtlich Gesundheit und der Förderung migrantischer gesundheitsförderlicher Selbstorganisation kann dem entgegengewirkt werden.

Projektbeschreibung

Das Projekt setzt an bereits bestehenden Strukturen der migrantischen Selbstorganisation von Frauen an und stärkt diese. Im Zentrum des Projekts steht die Qualifizierung von Multiplikator*innen bestehender Frauengruppen im Brunnenviertel zu gesundheitsförderlichen Themen. Sie werden ermutigt, die regelmäßigen Treffen zum Austauschen und Vernetzen thematisch gesundheitsförderlich zu gestalten: Angebote der Stressbewältigung, der Förderung des Selbstbewusstseins und des Abbaus von Ängsten. Ziel ist auch, den Zugang zum Gesundheitssystem zu verbessern. Der Austausch der Gruppen wird durch gemeinsam Aktionen gefördert und gestärkt. An die Qualifizierung und das Empowerment der Multiplikator*innen schließt eine fachliche Begleitung durch den Verein Janainas e. V. über den gesamten Projektzeitraum an.

Zielgruppe

Menschen mit Migrationsgeschichte, Multiplikator*innen

Handlungsfelder

Stressbewältigung/ Entspannung/ psychische Gesundheit, Stärkung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen

Lebenswelt

Stadtteilzentrum, Migrantenselbstorganisation

Ziele

- Ausbau und Stärkung von bestehenden Strukturen und Gruppen der migrantischen Selbstorganisation
- Stressbewältigung und Förderung der psychischen Gesundheit
- Förderung der Eigeninitiative und der Selbstorganisation durch Fortbildungsmaßnahmen und Supervision für Multiplikator*innen

Maßnahmen

- Identifizierung und Qualifizierung von Multiplikator*innen zu Themen wie Moderationstechnik, gewaltfreie Kommunikation, Selbstorganisation, Interkulturalität und Antidiskriminierung
- Bedarfserhebung zu gesundheitsbezogenen Themen
- Gesundheitsberatung und Vermittlung von ressourcenorientierten Bewältigungsstrategien
- Supervision für das Projektteam und die Multiplikator*innen
- Jahresaktionen: Self-Love-Days mit verschiedenen gesundheitsförderlichen Aktivitäten
- Gesprächskreise zum Thema Depression
- Offene Gesprächskreise und Aktionstage zu gesundheitsförderlichen Themen, die durch die Multiplikator*innen organisiert und angeleitet werden (Bsp. „Umgang mit Misserfolg“)

Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment



Download Projektsteckbrief

Projektinformationen

Bezirk: Mitte
Handlungsraum: Gl Wedding

Projektlaufzeit: 01.01.2022 – 31.12.2024
Projektbudget: 60.000,00 EUR

Kontakt

Organisation: Janainas e.V.
Anschritt: Rügener Straße 4, 13355 Berlin

E-Mail: info@janainas.org
Website: www.janainas.org

Diesen Beitrag teilen



Weitere Projekte



MINTA-Gesundheit in Neukölln

Gesunde Lebensweise durch Empowerment und Selbstwirksamkeit von Kindern



„Miteinander im Kiez.“ Ein Projekt zur Förderung von sozialer Teilhabe zur Prävention von Einsamkeit in Reinickendorf.

Kontakt

Boris Metz
030 – 44 31 90 967
metz@gesundheitsbb.de

Julian Bollmann
030 – 44 31 90 79
bollmann@gesundheitsbb.de

Natalie Drägerhof
030 – 44 31 90 630
draegerhof@gesundheitsbb.de

Anschrift

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstr. 231
10969 Berlin

Links

[Förderung](#)
[Projekte mitplanen](#)
[Realisierte Projekte](#)
[Übersicht erprobter Ansätze](#)
[Qualitätsentwicklung](#)
[Kooperationsförderung](#)
[Aktuelles](#)