



## EVALUATIONSERGEBNISSE (Kurzversion)

### “GESUNDHEITSKREISE – Psychische Gesundheitsförderung für Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund“

Seit September 2018 bietet der Verein AFYA für erwachsene Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund - sogenannte Gesundheitskreise - an. Eine Studie untersuchte die Angemessenheit, Akzeptanz und Wirksamkeit des Programmes während der Pilotphase von September 2018 bis Dezember 2019. Die wichtigsten Ergebnisse sind hier zusammengefasst.

#### AFYAS „GESUNDHEITSKREISE“

Der Fokus der Gesundheitskreise liegt auf der Förderung der psychischen und ganzheitlichen Gesundheit. Das von AFYA entwickelte, kultursensible Gruppenprogramm basiert auf internationalen Erfahrungen und Konzepten der „Mental Health Promotion“. Ziel ist es, die Ressourcen und Resilienz der Teilnehmenden zu stärken und interpersonelle, sozial-emotionale Fähigkeiten zu fördern, um mit traumatischen Erlebnissen umgehen zu lernen, neuen Lebensmut zu entwickeln und für die Herausforderungen des täglichen Lebens gestärkt zu sein.

Insgesamt haben in der Pilotphase (September 2018 – Dezember 2019) 147 Menschen vorwiegend aus Somalia, Afghanistan, Syrien und Tschetschenien teilgenommen. Die Gesundheitskreise werden von muttersprachlichen Gesundheits-MentorInnen geleitet. Das Programm beinhaltet +/- 10 Module, welche wöchentlich über 10 Wochen angeboten werden. Themen sind unter anderem Stressmanagement, mentale Stabilisierung, Strategien zum Umgang mit traumatischen Erfahrungen, Angst und Alpträumen sowie Entspannungs- und Atemtechniken, Yoga und Körperübungen.

## STUDIE & METHODEN

Das Ziel der qualitativen Studie war eine Evaluierung der Gesundheitskreise, um die Angemessenheit, Akzeptanz und Wirksamkeit des Programmes zu untersuchen. Methoden umfassten Semi-strukturierte Interviews mit 4 MentorInnen und 12 TeilnehmerInnen<sup>1</sup>, sowie eine deskriptive Analyse von 43 Feedbackbögen. Die Studie wurde im Rahmen einer Masterthesis durchgeführt.

## EVALUATIONSERGEBNISSE

### Hohe Stressbelastung

Teilnehmerinnen beschreiben den täglichen Stress auf Grund von Sprachbarrieren, Familienproblemen/Kindererziehung oder körperlichen Schmerzen. Männer beschrieben depressive Verstimmungen, Arbeitslosigkeit oder unkontrollierte Gedanken als Stressfaktoren. Aus den Beschreibungen wird deutlich, wie ein Problem zum nächsten führt und sich eine Negativspirale fortsetzt.

- *„Die Gedanken stoppen nicht. Wie alle Flüchtlinge habe ich das Problem, dass ein Teil der Familie im Heimatland ist und ein Teil davon hier. Ich habe diese Unruhe und Sorgen, das ständige Nachdenken und den Stress.“*
- *„An dem Tag als ich die Information über den Gesundheitskreis bekommen habe, war ich sehr krank. Ich war sehr müde und konnte nicht atmen. Ich fühlte mich gestresst und depressiv.“*

### Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit

Übungen wie das „Sorgen sortieren“ oder „positiv Denken“ haben den Teilnehmenden geholfen, ein Gefühl der Kontrolle über die eigenen Gedanken zu gewinnen. Männliche Teilnahme betonten diesen Aspekt besonders. Möglichkeiten zur Stabilisierung waren vor allem für Personen, die erst vor kurzer Zeit in Österreich angekommen waren, sehr wichtig. Alle Befragten gaben an, mit Stress besser umgehen zu können.

- *„Ich habe gelernt zu Vertrauen, nämlich Vertrauen in mich selbst zu haben.“*
- *„Ich war immer zurückhaltend mit allem und habe immer an allem gezweifelt. Hier konnte ich mich sehr öffnen. Mit dem Kurs komme ich sehr raus aus mir.“*

### Positiver Effekt in einer Gruppe

Die Mehrheit der Befragten betonten die positive Wirkung der Sozialkontakte und des Austausches in einer muttersprachlichen Gruppe. Das Wissen um ähnliche Problem der anderen hilft das eigene

---

<sup>1</sup> Die interviewten Teilnehmenden hatten alle einen positiven Asylbescheid, lebten zwischen 2.5 – 15 Jahren in Österreich und waren zwischen 30 – 64 Jahre alt.

Befinden zu „normalisieren“. Die Gemeinsamkeiten in Sprache, Herkunft und Erfahrungen schafften in den meisten Fällen Vertrauen zwischen TeilnehmerInnen und MentorInnen. Gleichzeitig kann die kulturelle Nähe auch eine Barriere sein. Das erste Zusammentreffen entscheidet darüber, ob TeilnehmerInnen sich wohl fühlen und öffnen können.

- *„Ich rufe mir ins Gedächtnis, dass ich nicht alleine bin mit dem Problem und dann schaue ich wie die anderen mit diesem Problem umgehen.“*
- *„Das ist das erste Programm in 15 Jahren, wo wir uns in der Gruppe mit unseren Leuten treffen und über solche Sachen reden. Das hat mir so gut gefallen.“*
- *„Ich habe auch Psychotherapie, aber der Effekt hier ist anders. In der Gruppe ist es einfach schöner, weil es unter unseren Leuten ist. Man fühlt sich mehr verbunden mit den anderen.“*

#### Körperarbeit zur Stressbewältigung

Vor allem für Frauen gehören die Module mit Bewegung und Körperarbeit wie Yoga oder Shiatsu und das Erlernen von Methoden für den Umgang mit Stress zu den beliebtesten Themen. Diese Übungen werden zuhause auch oft weitergegeben. Selbst für Teilnehmerinnen, die sich nicht in der Lage fühlten, in ihrer aktuellen Situation Neues zu lernen, waren die einfachen Übungen hilfreich. Die Teilnehmerinnen wünschten sich eine Erweiterung dieser Angebote.

- *„Shiatsu-Übungen sind nicht schwierig. Ich kann sie zuhause machen. Ich zeige sie meiner Familie und wir tun das zusammen. Ich fühle mich gut und dankbar danach.“*

#### Die Negativschleife durchbrechen

Die deutlichste Wirkung beschreiben TeilnehmerInnen in der neu gewonnenen Fähigkeit Probleme und Sorgen zu „ordnen“, sich als „normal“ zu fühlen und mit Stress besser umgehen zu können.

Die Rückmeldungen zeigen, dass der spezifische Kreislauf von Problemen und Herausforderungen durch gezielte Übungen und dem Erlernen von unterschiedlichen Techniken durchbrochen werden kann. Der gesundheitsfördernde Zugang stärkt Resilienz und interpersonelle Fähigkeiten.

- *„Meine neue Fähigkeit ist, dass ich die Probleme nicht für mich behalte. Ich öffne mich. Ich kann nicht sagen, dass alle Probleme gelöst sind... aber wie ich mit Stress umgehe - ..der Gesundheitskreis hat geholfen.“*