

Evaluation der Online Gesundheitskreise während der Lockdown-Zeit

**Im Rahmen des Projektes Kräfte stärken – Trauma
bewältigen**

Bericht

Berichtszeitraum: 20. März – 19. Oktober 2020

November 2020

queraum. kultur- & sozialforschung
Obere Donaustraße 59/7a
1020 Wien
Tel.: ++43 1 958 09 11
Fax: ++43 1 25 330 337 518
E-mail: office@queraum.org
www.queraum.org

Zusammenfassung

Der Verein für interkulturelle Gesundheitsförderung (AFYA) hat es sich zum Ziel gesetzt, Kinder und Jugendliche, die von Traumafolgestörungen betroffen sind bzw. zur Risikogruppe gehören, durch ein gezieltes niederschwelliges Schulungsprogramm zu unterstützen. Das aktuelle Projektvorhaben „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ wurde auf Grundlage der Lernerfahrungen auf die Elternarbeit ausgeweitet. Durch die Corona-Pandemie änderten sich die Ausgangsbedingungen für das Projekt schlagartig. Um die Zielgruppe trotz des Lockdowns zu erreichen, wurden Online Gesundheitskreise veranstaltet. Die von geschulten muttersprachigen Mentor*innen geleiteten online Gruppen trafen sich zwischen März und Mai 2020 zum Teil mehrmals wöchentlich. Der inhaltliche Fokus wurde auf die psychische Gesundheit in der Krisensituation gelegt und als Zielgruppe in erster Linie Mütter definiert, die mit schulpflichtigen Kindern zuhause waren. Mit insgesamt 21 Gesundheitskreisen wurden 109 Teilnehmerinnen und drei Teilnehmer erreicht.

Das Forschungsbüro queraum. kultur- und sozialforschung führte eine ergebnisbezogene Evaluation des Angebots durch. Das Ziel der Evaluation bestand darin zu erfassen, wie alle Beteiligten die Online Gesundheitskreise erlebten und welche Wirkungen bisher erkennbar sind. Die Evaluation befragte die fünf Leiter*innen (sog. „Gesundheitsmentor*innen“) und ausgewählte Teilnehmer*innen der Gesundheitskreise (12 Personen). Als Auswertungsmethode diente eine zusammenfassende Inhaltsanalyse.

Die Ergebnisse zeigen, dass der strikte Lockdown für Personen mit Fluchterfahrungen oftmals besonders herausfordernd erlebt wurde. Verunsichernd wirkten unter anderem die hohe Polizeipräsenz, Verständnisschwierigkeiten der verordneten Maßnahmen, die Sorge bei Nichteinhalten der Regeln bestraft zu werden und die Angst vor einer Infektion mit dem noch unbekanntem Coronavirus.

Das Angebot der Online Gesundheitskreise stärkte die Ressourcen der Teilnehmer*innen auf unterschiedlichen Ebenen. Um plausible Wirkbeziehungen des Angebots darzustellen, wurde bei der Interpretation der Ergebnisse das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky herangezogen. Nach diesem Modell ist Gesundheit neben den äußeren Bedingungen auch abhängig von individuellen, sowohl kognitiven als auch affektiv-motivationalen Grundeinstellungen, die Menschen nutzen. Eine Grundhaltung, die durch Zuversicht in sich und die Welt beschrieben wird bezeichnet Antonovsky als Kohärenzgefühl. Die Online-Gesundheitskreise von AFYA setzten an allen drei Komponenten des Kohärenzgefühls an.

- (1) Durch die Aufklärungsarbeit und Übersetzungen von relevanten Informationen (u.a. zum Coronavirus, den damit verbundenen Maßnahmen, zum Home-Schooling) in die Muttersprache wurde die **Verstehbarkeit** gefördert. Die Teilnehmer*innen bekamen notwendige Informationen, um ein eigenes Verständnis der Corona-Krise zu entwickeln und darauf aufbauend zu handeln. So konnte beispielsweise besser abgeschätzt werden, wie man sich vor dem Virus schützen kann.

(2) Das von AFYA angewendete Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit unterstützt die Teilnehmer*innen auch bei der Komponente der **Bewältigbarkeit**. Es werden hilfreiche Tools vermittelt, die es den Teilnehmer*innen erleichtern, mit akuten Belastungen und posttraumatischem Stress umzugehen. Die Teilnehmer*innen wurden durch die Gesundheitsmentor*innen motiviert, stärker auf sich zu achten und Ruhephasen einzuhalten. Profitiert haben die Teilnehmer*innen auch von den vermittelten Entspannungsübungen, Übungen zum Umgang mit Sorgen und Gedankenkreisen und zur achtsamen Wahrnehmung ihrer Umgebung. Bei einigen Teilnehmer*innen kam es außerdem zu einer Änderung des Gesundheitsverhaltens, was vereinzelt zu einer Verbesserung der mentalen Gesundheit führte (z.B. Verringerung von Schlafstörungen oder depressiven Symptomen).

(3) Die Komponente der **Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit** wurde vor allem durch den moderierten Austausch untereinander gestärkt. Die Teilnehmer*innen konnten ihr eigenes Schicksal in Relation mit Anderen setzen und nahmen den Gedankenaustausch und Tipps der anderen Teilnehmer*innen und der Mentorin bzw. des Mentors gerne an. Auch Übungen aus dem Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit stärkten die Teilnehmer*innen in der Überzeugung, dass ihr Leben gestaltbar und sinnvoll ist.

Die Teilnehmer*innen waren sehr zufrieden mit dem Angebot. Neben den Inputs der Gesundheitsmentor*innen wurde vor allem der Austausch in der Gruppe als bereichernd wahrgenommen. Unter anderem wurde von der Evaluation empfohlen, die von den Teilnehmer*innen geäußerten Wünsche zur Weiterführung und Ausweitung des Angebots auf Kinder und Jugendliche aufzugreifen und auch weiterhin Strategien zu erarbeiten, wie die männliche Zielgruppe besser erreicht werden kann.

Zusammenfassend zeigt die vorliegende Evaluation, dass die Arbeit von AFYA während des Lockdowns das Kohärenzgefühl der Teilnehmer*innen stärkte und damit einen Beitrag leistete, dass die Teilnehmer*innen stärker, motivierter, selbstbewusster und selbstwirksamer durch die Krise gehen konnten bzw. können. Der Online Kanal ermöglicht insbesondere zu Krisenzeiten einen niederschweligen Zugang zu schwer erreichbaren Zielgruppen.

Inhaltsverzeichnis

1. Die Online Gesundheitskreise im Rahmen des Corona-Lockdowns 2020	1
2. Ziele und Fragestellungen der Evaluation.....	3
3. Methodik der Evaluation	4
3.1 Austauschtreffen mit dem Projektteam.....	4
3.2 Befragung der Mentor*innen	4
3.3 Befragung der Teilnehmer*innen	5
3.4 Unterstützung des Projektteams bei der Erstellung eines Online Fragebogens für die Teilnehmer*innen	6
4. Zusammenfassung der Ergebnisse	7
4.1 Die Perspektive der Mentor*innen	7
4.2 Die Perspektive der Teilnehmer*innen.....	13
5. Schlussfolgerungen und Handlungsempfehlungen.....	22
Anhänge	26
Anhang 1: Infoblatt für die Mentor*innen	26
Anhang 2: Leitfaden für die Befragung der Mentor*innen	27
Anhang 3: Infoblatt für die Teilnehmer*innen	29
Anhang 4: Leitfaden für die Befragung der Teilnehmer*innen	30
Anhang 5: Online Fragebogen für die Teilnehmer*innen von AFYA.....	32

1. Die Online Gesundheitskreise im Rahmen des Corona-Lockdowns 2020

Vorgeschichte

Der Verein für interkulturelle Gesundheitsförderung (AFYA) hat es sich zum Ziel gesetzt, Kinder und Jugendliche, die von Traumafolgestörungen betroffen sind bzw. zur Risikogruppe gehören, durch ein gezieltes niederschwelliges Schulungsprogramm zu unterstützen. Dabei kommt die evidenzbasierte Methode "Teaching Recovery Techniques (TRT)" zum Einsatz, die die Teilnehmer*innen dabei unterstützt, mehr Kontrolle über posttraumatische Stresssymptome zu erlangen. In einem ersten Projekt im Schulsetting im Jahr 2019 konnte durch die Evaluierung eine Steigerung der Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden beobachtet werden.

Das aktuelle Projektvorhaben „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ wurde auf Grundlage der Lernerfahrungen auf die Elternarbeit ausgeweitet. Dazu werden in Kooperation mit Expert*innen für Elternarbeit neue Methoden und Werkzeuge entwickelt und ergänzende Formate eingeführt, um das Entwicklungsumfeld der Kinder zu stärken.

Ziel des Projektes ist es, „sozial-emotionale Kompetenzen kultursensibel an posttraumatisch belastete Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie traumapädagogisches Know-how an Eltern, Lehrer*innen und an Akteur*innen im Stützsystem der Schule zu vermitteln und damit die psychische Gesundheit in der Zielgruppe und ihre Voraussetzungen für Bildung und Integration zu fördern“ (siehe Projektantrag FGÖ 2020).

Im Frühjahr 2020 änderten sich die Ausgangsbedingungen für das Projekt schlagartig. Durch die Corona-Pandemie waren persönliche Treffen nicht mehr möglich. Das Projektteam reagierte sehr rasch auf die veränderte Bedürfnislage der Zielgruppe: Es wurden an die Situation angepasste Online Gesundheitskreise veranstaltet, die von den Teilnehmer*innen sehr gut angenommen wurden. Die zu zum Teil mehrmals wöchentlich stattfindenden Gesundheitskreise wurden von geschulten muttersprachigen Mentor*innen geleitet und liefen über 10 bis 12 Wochen. Der Fokus wurde auf psychische Gesundheit in der Krisensituation gelegt und als Zielgruppe in erster Linie Mütter definiert, die mit schulpflichtigen Kindern zuhause waren.

Das Forschungsbüro queraum. kultur- und sozialforschung adaptierte das Evaluationskonzept im Rahmen der veränderten Projektbedingungen. Im Fokus der Evaluierung stehen nun vorerst die Online Gesundheitskreise. Die Ergebnisse dienen der Weiterentwicklung des Angebots und die Lernerfahrungen sollen auch anderen Organisationen mit ähnlichen Zielgruppen bereitgestellt werden.

Bevor die Methodik der Evaluation beschrieben wird, gehen wir auf wichtige Eckdaten der Online Gesundheitskreise ein.

Aufbau und Umsetzung der Online Gesundheitskreise

Folgende Zielsetzungen wurden durch die Online Gesundheitskreise verfolgt:

- einen psychischen Ausgleich zu schaffen
- positives Denken zu verstärken
- Eltern in ihren Entscheidungen bezüglich ihrer Kinder und der Familie zu unterstützen
- Belastungsfaktoren während der Krise zu identifizieren und diese während der Krise unter Kontrolle zu halten
- kreative Wege zur Krisenbewältigung finden und schaffen

Die meisten Online Gesundheitskreise fanden über WhatsApp-Video-Call mit je 3 Teilnehmerinnen und einer Mentorin statt; anfänglich zwei Mal pro Woche für eine Stunde. Im Laufe der Zeit wurden auch größere Gruppen über Jitsi Meet organisiert und das Zeitintervall auf zwei Mal pro Woche ausgedehnt. Die Gruppen fanden in folgenden Sprachen statt:

- Arabisch
- Tschetschenisch
- Farsi/Dari/Pastho
- Somali

Ab Ende April fand auch eine Männer-Gruppe in Arabisch/kurdischer Sprache statt.

Zwischen dem 20. März und dem 31. Mai 2020 wurden insgesamt 21 Gesundheitskreise von fünf Mentor*innen umgesetzt. Insgesamt wurden 109 Teilnehmerinnen und drei Teilnehmer dokumentiert. Das Alter der teilnehmenden Frauen und Männer erstreckte sich zwischen 21 und 65 Jahre. Bei einem Drittel der Gruppen, bei denen die Anwesenheitsquote dokumentiert wurde, nahmen alle Teilnehmer*innen an allen Terminen teil.

Das Projektteam übermittelte die Auswertungen der inhaltlichen Veranstaltungsdokumentation an das Evaluationsteam. Folgende Themen wurden am häufigsten behandelt:

- **"Corona Krise"**: Wie gehe ich damit um, Angst, Unsicherheit, was war gut - was war schwierig, Überforderung, wo kann man Förderungen beantragen, Hygienemaßnahmen, Einschränkungen, Information filtern
- **"Tagesstruktur"**: Familie, Kinder, Erziehungstipps, Tagesstruktur für die Familie in der Krise (wie ist die Struktur, was überlastet uns, warum ist Struktur wichtig; Planung einer Familienkonferenz - wer macht was)
- **"Sorgen sortieren", "Stress"**: Wie reagiere ich auf Stress, wie kann ich Sorgen abbauen, Sorgen sortieren, mit Stress umgehen, mit Kopfschmerzen/Unruhe/Verdauungsproblemen umgehen, Übung "sicherer Ort"
- **"Gesunde Ernährung"**: Wie kann man sich vom ständigen Essen ablenken; Austausch von Rezepten, Ernährungspyramide, Körperwahrnehmung

- **"Bewegung"**: Sport in den Familienalltag einbauen; rausgehen mit Maske, Morgengymnastik
- **"Energie/Ressourcen"**: Wofür brauche ich Energie, woher kommt Energie; Energie Kreis malen, Lebensweg reflektieren; Psychohygiene
- **"Entspannung"**: Wie kann ich einen ruhigen Abend gestalten; Entspannungsübungen und Atemübungen,
- **"Schule"**: Wie organisiere ich "Online-Schule" für Kinder, Lernprozess mit Kindern, Konzentrationsspiele für Kinder, Angst vor Ansteckung in Schule, Angst vor bleibendem online Schulsystem, Vorbereitung auf Schulöffnung, Kommunikation mit Kindern
- **"Schlaf"**: Schlafrituale, Schlafrhythmus, Umgang mit schlechten Träumen

Folgende beiden Themen wurden jeweils nur in einer Gesundheitsgruppe behandelt:

- **"Der Tod"**: religiöse Rituale bei Verstorbenen, Diskussion über den Tod in Corona Risikogruppen
- **"Körperpflege"**: Körperhygiene, Selfcare, Sauberkeit

2. Ziele und Fragestellungen der Evaluation

Dem Verein AFYA ist es ein Anliegen, sich selbst im Sinne einer Qualitätssicherung immer wieder zu überprüfen, um auf Veränderungsbedarf und Potential zur Weiterentwicklung aufmerksam zu werden. Dem Projektteam war es deshalb wichtig, die Lernerfahrungen aus der Zeit systematisch zu erfassen und somit einen Überblick darüber zu erhalten, wie alle Beteiligten die Online Gesundheitskreise erlebten und welche Wirkungen sie bisher erkennen können.

Die Evaluation untersuchte folgende Fragestellungen, die in Abstimmung mit dem Projektteam definiert wurden:

- Welche Bedürfnisse hatten die Teilnehmer*innen während der Corona-Krise? Welche davon wurden durch das Angebot gedeckt bzw. auf welche Bedürfnisse wurde (nicht ausreichend) eingegangen?
- Welche Wirkungen erzielten die Online-Gesundheitskreise in Bezug auf Selbstwirksamkeit, psychische Stabilität und Wohlbefinden bei den Teilnehmer*innen und Familien?
 - Welche Vor- als auch Nachteile bieten Online-Kontakte?
 - Wie gestalteten sich Kontaktaufnahme und Vertrauensbildung?
 - Welche Wirksamkeit entfalteten einzelne Tools, Methoden und Übungen?
- Wie zufrieden waren die Teilnehmenden mit den Rahmenbedingungen der online stattfindenden Gesundheitskreise?

3. Methodik der Evaluation

Zur Beantwortung der zentralen Fragestellungen und Ableitung von Handlungsempfehlungen wurden Gespräche mit Mentor*innen und Teilnehmer*innen geführt. Zudem stand das Team von *queraum* in engem Austausch mit dem Projektteam. Dieses wurde bei der Erstellung der Interviewleitfäden einbezogen und organisierte sowohl die Rekrutierung der Interviewteilnehmer*innen als auch die terminliche Abstimmung und Koordination mit den Dolmetscherinnen, die im Rahmen der Interviews mit den Teilnehmer*innen übersetzten.

Die einzelnen Schritte der Evaluation werden im Folgenden beschrieben.

3.1 Austauschtreffen mit dem Projektteam

Am **25. Oktober 2020** fand ein **Planungstreffen** statt, bei dem mit der Projektverantwortlichen Sabine Kampmüller und Sandra Miller die Zusammensetzung der Interviewteilnehmer*innen, die Themenschwerpunkte der Interviews und das Vorgehen bei der Kontaktaufnahme mit den Interviewpartner*innen besprochen wurden.

Im Rahmen eines **Ergebnis-Workshops** am **19. Oktober 2020** wurden dem Projektteam über ZOOM die zentralen Ergebnisse vorgestellt, die abschließend in Breakout-Sessions und im Plenum diskutiert wurden.

3.2 Befragung der Mentor*innen

Die Befragung der Gesundheitsmentor*innen fand im Zeitraum vom **6. August 2020** bis **3. September 2020** statt. Alle Mentor*innen, die Online Gesundheitskreise veranstalteten, nahmen die Einladung zum Interview an. In Summe wurden fünf Interviews mit vier Mentorinnen und einem Mentor geführt. Zur Information erstellte *queraum* ein Infoblatt (siehe Anhang 1) mit den Informationen zur Evaluation und den Kontaktdaten der Evaluatorin.

Zwei der Gespräche wurden online (via ZOOM) geführt, die restlichen Interviews fanden face-to-face statt. Die Dauer der Gespräche variierte von fünfundzwanzig bis zu 50 Minuten. Die verschiedensprachigen Mentor*innen konnten Erfahrungen aus unterschiedlichen Communities schildern, darunter arabische, somalische, tschetschenische und afghanische Communities.

Die Gespräche wurden anhand eines vorab erstellten Leitfadens gestaltet, der im Anhang 2 einsehbar ist. Die Befragung zielte darauf ab, einen Eindruck von der Tätigkeit der Mentor*innen im Rahmen der Lockdown-Zeit und von deren Erfahrungen mit der Umsetzung zu bekommen, auch in Hinblick auf den wahrgenommenen Nutzen für die Teilnehmer*innen. Es sollte außerdem der Frage nachgegangen werden, wie zufrieden die Befragten mit den Rahmenbedingungen des Projekts sind, u.a. mit den organisatorischen Rahmenbedingungen und der erlebten Unterstützung durch das Projektteam.

3.3 Befragung der Teilnehmer*innen

Die Interviews mit den **Teilnehmer*innen** wurden zwischen dem **13. August** und dem **5. Oktober 2020** geführt. Die Rekrutierung übernahm das Projektteam von AFYA und zur Bewerbung wurde ein Infoblatt für die Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt (siehe Anhang 3).

Es wurden 12 Personen befragt, wobei ein Gruppeninterview mit drei Frauen stattfand. Insgesamt wurden vier Teilnehmerinnen aus arabischen Frauengruppen interviewt (darunter drei Frauen im Format des Gruppen-Interviews) und jeweils zwei Frauen aus den somalischen, tschetschenischen und afghanischen Gruppen. Zudem wurde ein Gespräch mit einem Mann aus der arabischen Männergruppe geführt.

Drei der Einzelinterviews wurden online über WhatsApp Video-Call durchgeführt. Die Gespräche dauerten durchschnittlich zwanzig bis fünfzig Minuten.

Bei allen Gesprächen war eine Dolmetscherin bzw. ein Dolmetscher anwesend, die/der über das Projektteam von AFYA vermittelt wurde. Einige Dolmetscher*innen standen in einem Nahverhältnis zum Verein, was bei der Interpretation der Aussagen der Teilnehmer*innen berücksichtigt wird.

Im Wesentlichen ging es bei den Gesprächen um die durch die Online Gesundheitskreise erlebten psychischen Entlastungen und die Veränderungen, die durch die Teilnahme am Gesundheitskreis subjektiv beobachtet wurden. Auch die Zufriedenheit mit den Rahmenbedingungen der Online Gesundheitskreise sowie Vor- und Nachteile eines digitalen Treffens waren Teile des Gesprächs. Der Interviewleitfaden befindet sich in Anhang 4.

Zu Beginn der Gespräche mit den Mentor*innen und den Teilnehmer*innen wurde auf die Freiwilligkeit der Teilnahme und auf die Gewährleistung der Anonymität hingewiesen. Bei zwei Gesprächen mit Teilnehmer*innen via WhatsApp Video-Call wurde auf die Aufnahme verzichtet und die Aussagen der Befragten unmittelbar schriftlich dokumentiert. Die restlichen Gespräche wurden alle auf Tonband aufgezeichnet und im Anschluss anonymisiert protokolliert. Als Auswertungsmethode diente die zusammenfassende Inhaltsanalyse nach Mayring¹.

¹ Mayring, Ph. (2000). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken (7. Auflage, erste Auflage 1983). Weinheim: Deutscher Studien Verlag.

3.4 Unterstützung des Projektteams bei der Erstellung eines Online Fragebogens für die Teilnehmer*innen

Um retrospektiv eine größere Anzahl an Rückmeldungen von den Teilnehmer*innen einzuholen, konzipierte das Projektteam einen Fragebogen. Das Evaluationsteam gab Feedback dazu und übernahm die Eingabe des Fragebogens in das Online-Tool [surveymonkey.org](https://www.surveymonkey.org).

Die Teilnehmer*innen wurden dazu eingeladen, den Fragebogen auszufüllen. Bei unzureichenden Deutschkenntnissen wurde der Fragebogen gemeinsam mit einer muttersprachigen Projektmitarbeiterin ausgefüllt. Im Zeitraum zwischen 3. August und 21. September 2020 wurden insgesamt 41 Rückmeldungen abgegeben. Da in der Ergebnisdarstellung ausgewählte Ergebnisse aus dem Online Fragebogen angeführt werden, befindet sich in Screenshot des Fragebogens in Anhang 5.

4. Zusammenfassung der Ergebnisse

Zunächst werden die Ergebnisse aus den Gesprächen mit den Mentor*innen präsentiert, anschließend wird auf die Perspektive der Teilnehmer*innen eingegangen.

4.1 Die Perspektive der Mentor*innen

Die Darstellung der Ergebnisse ist an den Schwerpunkten des Leitfadens orientiert. Zur Untermauerung der Aussagen werden diese zum Teil durch exemplarische Interviewzitate illustriert.

Die Tätigkeit als Gesundheitsmentor*in zur Corona-/Lockdown-Zeit

Die Mentor*innen reagierten in der sehr unsicheren Situation rasch auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen aus den laufenden Gruppen. Für diese war es wichtig, in Kontakt mit den Gesundheitsmentor*innen zu bleiben. So wurde in Team-interner Abstimmung beschlossen, persönliche Gruppen online weiter zu führen und auch neue Gruppen über WhatsApp, ZOOM oder Jitsi zu starten. Mit den Klient*innen über diese Medien zu arbeiten war für einige Mentor*innen anfangs schwer vorstellbar. Nach nur kurzer Zeit wurde jedoch das Potenzial der neuen Medien deutlich.

Zu Beginn wurde von den Mentor*innen eine starke Belastung ihrer Zielgruppe wahrgenommen. So schilderte beispielsweise eine Interviewpartnerin:

„Am Anfang von Corona war es sehr, sehr schwer. Alle Frauen waren wie kranke Menschen. Manche sind gar nicht aus dem Bett aufgestanden und haben Alltagsarbeit gemacht (...) Manche haben viele schwere Krankheiten. Zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck. In dieser Corona-Zeit ist es noch schlimmer geworden.“

Aufgrund der erlebten Mehrfachbelastungen der Teilnehmer*innen wurde im Allgemeinen ein intensiverer Unterstützungsbedarf wahrgenommen. Ein einmal wöchentlicher Termin erschien den Mentorinnen der Frauengruppen zu Beginn des Lockdowns als zu wenig. Die anfängliche Zeit war geprägt von vielen Unsicherheiten und die Mentor*innen empfanden teilweise ein großes Verantwortungsgefühl gegenüber ihren Klient*innen.

Positiv überrascht waren der Großteil der befragten Mentor*innen über die Pünktlichkeit und Verlässlichkeit der Teilnehmer*innen, die im Rahmen der zuvor abgehaltenen persönlichen Treffen nicht in diesem Ausmaß gegeben war.

Die inhaltliche Gestaltung der Online-Gesundheitskreise orientierte sich vorerst an tagesaktuellen Themen zum Coronavirus. Die Mentor*innen bereiteten wichtige Informationen in der jeweiligen Muttersprache auf. Zudem bereiteten sie Inputs und Übungen aus dem allgemein von AFYA angewandten Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit vor.

Wahrgenommene Bedürfnisse und Unterstützungsbedarf der Teilnehmer*innen

Die Mentor*innen wurden zu ihrer subjektiven Sichtweise zu den Belastungsfaktoren und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen befragt.

Coronavirus und die damit verbundenen restriktiven Maßnahmen

Von allen Befragten wurde von einer großen Unsicherheit hinsichtlich der verlautbarten Maßnahmen berichtet. Die Teilnehmer*innen äußerten die Sorge, etwas nicht verstanden zu haben. Neben der Angst davor, sich mit dem Virus zu infizieren fürchteten sich viele Teilnehmer*innen vor einer Bestrafung bei Verlassen der Wohnung.

„Eine sechs- oder sieben-köpfige Familie war die ganze Zeit zu Hause. Fast mehr als sechs Wochen. Sie erzählte mir, dass sie bis jetzt nicht draußen waren und dass sie erschöpft sind.“

Alle Mentor*innen schilderten in den Gesprächen ähnliche Beispiele. Ihre Aufgabe sahen sie in der Aufklärung darüber, dass man rausgehen darf und kann. Mit den Teilnehmer*innen wurde teilweise im Detail durchbesprochen, was erlaubt ist und was nicht. Der Mentor der Männergruppe ging für ein Online-Treffen selbst in die Natur um den Teilnehmer*innen zu zeigen, dass dies möglich ist.

Von einzelnen befragten Mentor*innen wurde in diesem Zusammenhang auch erwähnt, dass die Grenzsicherungen bei einigen Teilnehmer*innen starke Verunsicherungen ausgelöst haben. Eine Mentorin erzählte von der Sorge der Teilnehmer*innen, dass Verstorbene aufgrund der geschlossenen Grenzen nicht mehr in das Heimatland überführt werden können.

Familiäre Situation im Lockdown

Ein wichtiges Thema in allen online Gesundheitskreisen war die belastende Situation zu Hause mit der gesamten Familie. Der Großteil der Teilnehmer*innen hatte Kinder und lebte auf engem Raum. Insbesondere die Frauen mussten viele Aufgaben übernehmen und hatten wenig Zeit für sich. Einige Frauen fühlten sich erschöpft und müde, obwohl sie körperlich gesund waren. So war es laut einer Befragten die Aufgabe der Mentorinnen in dieser Zeit die Frauen zu beruhigen und in gewisser Weise „zu halten“.

Zentral für die befragten Mentor*innen war zudem, die Teilnehmer*innen zu ermutigen, trotz der fehlenden externen Strukturen, einen Tagesablauf einzuhalten. Für die Mentor*innen war es auch wichtig, die Teilnehmer*innen zu ermutigen auf sich zu achten und sich Zeit für sich alleine zu nehmen, sei es ein Spaziergang oder ein kurzer Gang in den Garten. Eine befragte Mentorin betonte in diesem Zusammenhang, dass auch das Online Treffen für viele Teilnehmer*innen *die eine Stunde* am Tag war, in der sie etwas für sich getan haben.

Der Mentor der Männergruppe nahm wahr, dass es für die Väter aus seiner Gruppe neu war, so viel Zeit mit ihrer Frau und den Kindern zu verbringen. Fragstellungen die er in diesem Zusammenhang mit den Teilnehmern diskutierte waren unter anderem: *„Wie kann ich mit den Kindern umgehen, die immer zu Hause sind? Wie kann ich Schlafenszeiten organisieren? Welche Aktivitäten kann ich mit den Kindern machen?“*.

Thematisiert wurden auch Konfliktsituationen in der Familie. Es kam häufig zu Streit und auch das Thema häusliche Gewalt und Gewaltprävention war Thema in den Gesundheitskreisen.

Bildung der Kinder

Viele Fragen ergaben sich laut den Mentor*innen auch rund um das Thema Schule und der kindlichen Entwicklung. Einige Teilnehmer*innen, so die Mentor*innen, stellten sich die Frage wie sich das Fehlen der Bildungsangebote auf ihre Kinder auswirkt.

Einige Eltern waren laut Mentor*innen überfordert, weil sie ihre Kinder bei schulischen Angelegenheiten nicht gut unterstützen konnten. Besonders schwer fiel dies Teilnehmer*innen mit unzureichenden Deutschkenntnissen oder einem niedrigen Bildungsniveau. Die Mentor*innen klärten hier viele Verwirrungen auf, z.B. ob und wann Unterlagen von der Schule abzuholen sind und wie die Online-Hausübungen funktionieren.

Eine Mentorin berichtete auch von großer Verunsicherung im Zuge der erneuten Schulöffnungen. Um Unklarheiten zu klären, lud sie eine muttersprachige Ärztin ein, die den Frauen erklärte worauf man beim Wiedereinstieg der Kinder in die Schule achten sollte.

Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit

Die Mentor*innen sahen es als ihre Aufgabe, die Ressourcen der Teilnehmer*innen zu stärken, um so die Handlungsfähigkeit in der Krise aufrecht zu erhalten und einschränkende Symptome zu reduzieren.

Vereinzelte Erfahrungsberichte der Mentorinnen lassen den Schluss zu, dass manche Teilnehmer*innen unter schwerwiegenden Symptomen litten. Unter anderem erzählten die Mentor*innen von Schlafstörungen, Teilnehmer*innen die sehr viel weinten oder das Bett nicht verließen. Eine Mentorin berichtete von einer sehr belasteten Frau, für die der online Gesundheitskreis in dieser Zeit eine große Unterstützung war:

"Ich erinnere mich genau an eine Teilnehmerin, die zwei kleine Kinder hat und in einer kleinen Wohnung lebt. Sie hat immer geweint. Ab der dritten Woche hat sie nicht mehr geweint. Da hat sich ihr Selbstbewusstsein gesteigert und sie hat gesagt: Danke, dass du da bist!"

Erlebte Traumata und der Umgang mit den psychischen und körperlichen Folgen waren nach Angabe der Mentor*innen immer wieder Thema in den Gesundheitskreisen. Die Mentor*innen berichteten vom Einsatz verschiedener Methoden zur Förderung von psychischer Gesundheit

Häufig erwähnt wurden dabei die konkreten Methoden zum Umgang mit Grübeln und Stress, u.a. „Sorgen sortieren“ und „Tagesablauf gestalten“. Zudem vermittelten die Mentor*innen diverse Entspannungstechniken (Atemtechniken, Yoga, Umgebung achtsam wahrnehmen). Auch Schlafhygiene war ein Thema in einigen Gesundheitskreisen. Ein Anliegen war den befragten Mentor*innen die Stärkung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit ihrer Teilnehmer*innen. Auch zu diesem Zweck wurden konkrete Übungen angewandt, wie z.B. eine kreative Übung, die auf positive Aspekte der eigenen Biografie fokussiert und somit die Zuversicht steigert.

Alle befragten Mentor*innen betonten in den Gesprächen, dass es in der krisenhaften Lockdown-Zeit wichtig war, die Teilnehmer*innen aufzumuntern und für gute Stimmung zu sorgen. Gemeinsam zu lachen und sich so von der schweren Zeit abzulenken war zentral.

Einige Befragte beobachteten bei den Teilnehmer*innen auch ein hohes Interesse an Informationen bezüglich der Steigerung der körperlichen Gesundheit. Interessiert aufgenommen wurde beispielsweise der Austausch über diverse Hausmittel, die das Immunsystem stärken (z.B. Ingwertee). Die Mentor*innen vermittelten zudem Wissen zu den Themen Ernährung und Bewegung oder betonten die Wichtigkeit von Sauerstoff.

Nutzen für die Teilnehmer*innen aus Sicht der Mentor*innen

Die befragten Mentor*innen beobachteten in der Zeit der Begleitung viele positive Entwicklungsverläufe bei den Teilnehmer*innen und erhielten regelmäßig Rückmeldung darüber, was von den Frauen und Männern als hilfreich empfunden wurde.

Folgende Aspekte können zusammengefasst werden:

- **Verstärkte Wahrnehmung von Emotionen**

Einige Teilnehmer*innen seien es nicht gewohnt sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und über ihre Schwächen zu sprechen. Nicht nur der Mentor der Männergruppe berichtete von der Schwierigkeit der Teilnehmer, die eigenen Gefühle zu zeigen. Sie seien häufig unter einer „Maske“ versteckt. Durch den Austausch und das gezielte Ansprechen von Emotionen, fiel es den Teilnehmer*innen mit der Zeit leichter, Emotionen zu erkennen und zu benennen. So schilderten die Mentor*innen, dass die Themen von Treffen zu Treffen persönlicher wurden.

- **Grenzen setzen**

Eine häufige Rückmeldung der Teilnehmer*innen an die Mentor*innen bezog sich auf die verstärkte Fähigkeit, Zeit für sich zu beanspruchen, z.B. „*Ich trinke Tee und niemand stört mich währenddessen!*“.

- **Vermittlung von hilfreichen Tools für die Emotionsregulation**

Für Beruhigung sorgte aus Sicht der Mentor*innen die Wissensvermittlung über das Virus und die Aufklärung über die Maßnahmen der Regierung. Ebenso wichtig waren die eingesetzten Übungen zum Umgang mit Stress aus dem Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit (z.B. Entspannungsübungen, Sorgen sortieren etc.). Die Teilnehmer*innen berichteten den Mentor*innen häufig, dass sie die Übungen zu Hause umsetzten und zum Teil auch an die Familie weitergaben.

- **Sozialer Austausch:** Die Mentor*innen beobachteten insbesondere bei Gruppen, die sich erst durch die Gesundheitskreise kennenlernten, dass sich neue Freundschaften bildeten. Vereinzelt erzählten die befragten Mentor*innen, dass sich manche Frauen außerhalb der Gesundheitsgruppen trafen, z.B. zu einem gemeinsamen Spaziergang.

- **Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit:** Vereinzelt beobachteten die befragten Mentor*innen, dass sich die Teilnehmer*innen mehr zutrauten und sich allgemein sicherer fühlten. Auch der soziale Vergleich spielte aus Sicht einer Mentorin eine große Rolle: Manche Teilnehmer*innen setzten ihr eigenes Schicksal in Relation und erkannten, dass auch andere schlimme Krisen überstanden haben. Dadurch wuchs das Selbstvertrauen, eigene Krisen bewältigen zu können.

Das Online Setting: Lernerfahrungen und zentrale Aspekte für den Vertrauensaufbau

In Bezug auf Lernerfahrungen im Umgang mit den Online Medien, insbesondere zu Faktoren, die Vertrauensaufbau fördern, wurden von den Befragten (während der Gespräche)? viele Punkte genannt. Diese werden im Folgenden aufgelistet:

- **Beziehung zwischen Mentor*in und Teilnehmer*innen:** Für eine Befragte war es von Vorteil, die Frauen vorher zu kennen bzw. im Vorhinein persönlich mit ihnen unter vier Augen gesprochen zu haben. Dies sei förderlich für ein offenes Gespräch im Rahmen des Gesundheitskreises. Einige Mentorinnen beobachteten, dass es in manchen Gruppen ein Nachteil war, wenn sich die Frauen vorher kannten. Manchen Teilnehmerinnen fiel es leichter sich fremden Frauen gegenüber zu öffnen.
- **Zeit nehmen:** Mehrfach wurde erwähnt, dass man dem Vertrauensaufbau Zeit geben muss. Durchschnittlich brauche es zumindest ein bis zwei Treffen, damit persönliche und emotionale Themen angesprochen werden können.
- **Sicherheit geben:** Eine Mentorin betonte, dass es wichtig war, den Frauen verschiedene Möglichkeiten anzubieten, die zu einem höheren Sicherheitsgefühl beitragen. Zum Beispiel ließ sie es den Frauen immer offen, ob sie ihre Kamera aktivieren möchten oder ihr Kopftuch während des Gesundheitskreises tragen möchten.
- **Struktur vorgeben:** Einige Aspekte bezogen sich auf die strukturierte Moderation der Gesundheitskreise. So wurde beispielsweise zu Beginn die Anonymität der Teilnahme erläutert und gut erklärt, was ein Gesundheitskreis ist.
- **Ablauf gestalten:** Während manche Mentor*innen den Ablauf offener gestalteten, war es für manche Mentor*innen sehr wichtig, ein klares zeitliches Limit zu setzen.
- **Gruppengröße, Häufigkeit und Dauer:** Die ideale Gruppengröße in einem Online Setting wurde von den Mentor*innen zwischen vier und sechs Personen gesehen. Es brauche Zeit, da man alle Teilnehmer*innen zu Wort kommen lassen sollte und häufig sei eine Stunde nicht ausreichend gewesen. Zudem sollten Probleme mit der Internetverbindung miteinberechnet werden. Besonders in der Krisenzeit, in denen sich laufend etwas veränderte, wurden zumindest zwei Treffen pro Woche von den Mentor*innen als wichtig angesehen.

Die Mentor*innen wurden zudem gefragt, worin sie Vor- und Nachteile eines Online-Treffens sehen. Allgemein fühlten sich die Mentor*innen für die Abhaltung von Online Gesundheitskreisen gut vorbereitet und kompetent, diese umzusetzen.

Folgende positive Aspekte bringe das Online-Setting mit sich:

- Durch die hohe Flexibilität seien die Anwesenheitszahlen höher gewesen und auch Verlässlichkeit und Pünktlichkeit sei vereinzelt besser gewesen.
- Insbesondere Frauen mit kleineren Kindern sei es besser möglich an einem Online Treffen teilzunehmen.

- Vereinzelt beobachteten Mentor*innen, dass die Ehemänner der Teilnehmer*innen mit einem persönlichen Treffen, bei dem die Frau einen externen Ort aufsuchen muss, nicht einverstanden waren. Bei den Online Treffen waren die Frauen flexibler und konnten z.B. auch teilnehmen, wenn der Mann gerade schläft oder die Kinder in der Schule sind.
- Insbesondere Teilnehmer*innen mit großer Angst vor dem Virus bevorzugten nach wie vor Online Treffen, um eine Ansteckungsgefahr zu vermeiden.

Einige der Befragten fühlen sich wohler, wenn die Treffen persönlich stattfinden. Dabei ist es einfacher, die Stimmung der Teilnehmer*innen zu erkennen, man bewegt sich mehr, kann Übungen und Spiele einfacher umsetzen und kreative Methode, wie z.B. Malen mit weniger Hürden anleiten. Außerdem sei es für einige Teilnehmer*innen durch das Aufsuchen eines externen Ortes besser möglich Abstand zum Alltag zu bekommen.

Zufriedenheit mit der Arbeit im Team und wahrgenommenes Weiterentwicklungspotenzial

Alle befragten Mentor*innen betonten ihre hohe Zufriedenheit mit der Zusammenarbeit im Team und die vorherrschende positive Atmosphäre. Es wurde von einer offenen Gesprächskultur berichtet: auch mögliche Unzufriedenheit kann bedenkenlos geäußert werden und wird von allen Kolleg*innen aufgegriffen. Besonders in der Lockdown-Zeit war der engmaschige Austausch sehr wichtig. Auch die regelmäßig stattfindenden Supervisionen wurden als sehr wertvoll und unterstützend erachtet.

Besonders positiv hervorgehoben wurde die Arbeit der Projektleiterin, die für alle Anliegen zur Verfügung steht und rasch reagiert und unterstützt.

4.2 Die Perspektive der Teilnehmer*innen

Nun wird die Perspektive der Teilnehmer*innen beleuchtet. Auch hier werden einzelne Ergebnisse durch beispielhafte Zitate belegt.

Zugangswege zu den Gesundheitskreisen

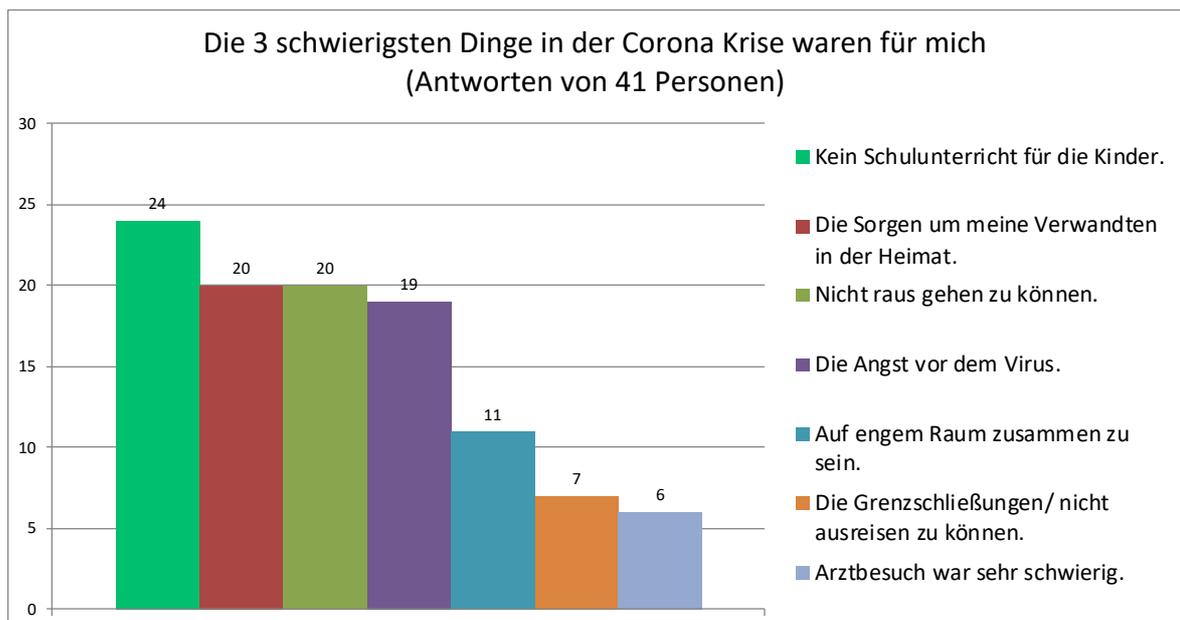
Etwa ein Drittel der befragten Teilnehmer*innen erfuhren von Bekannten von den Gesundheitskreisen. Jeweils ein weiteres Drittel gab an, die Mentorin persönlich zu kennen oder über Facebook vom Gesundheitskreis erfahren zu haben. Vereinzelt berichteten die Teilnehmer*innen von anderen Erwartungen an den Gesundheitskreis: Eine Teilnehmerin dachte es ginge um gesunde Ernährung und eine andere erwartete sich Informationen zu möglichen Ausbildungen. Einige zeigten sich überrascht, dass letztendlich die psychische Gesundheit im Vordergrund stand.

Hilfreiche Unterstützung in der Corona- und Lockdown-Zeit

Um das Interview lösungs- und ressourcenorientiert zu gestalten, wurden die Teilnehmer*innen bewusst nicht nach Belastungsfaktoren in der Lockdown-Zeit gefragt. Die Fragen zielten darauf ab, was ihnen in dieser Zeit geholfen hat. Die meisten Befragten schilderten in diesem Zusammenhang auch Schwierigkeiten, mit denen sie zu kämpfen hatten.

Auch nach mehrfachem Nachfragen nannten die Gesprächspartner*innen keine weiteren Stellen und Organisationen, mit denen sie in der Zeit des Lockdowns Kontakt waren. Einige Teilnehmer*innen berichteten, dass auch Deutschkurse abgebrochen wurden.

Im Online-Fragebogen wurde mittels einer Frage mit Mehrfachauswahl erhoben, was für die Befragten in der Zeit des Lockdowns als besonders belastend erlebt wurde. Die folgende Grafik zeigt das Antwortverhalten auf diese Frage.



Im Folgenden wird zusammengefasst, was die Teilnehmer*innen der Gesundheitskreise als unterstützend erlebten:

- **Kontakt zu Anderen zu haben:** Nicht das Haus verlassen zu dürfen war für den Großteil der Befragten sehr schwierig. Einige Teilnehmer*innen beschrieben sich allgemein als „soziale Menschen“, die gerne unter Leuten gehen und neue Kontakte knüpfen.

Manche Lebenssituationen erschwerten das Gefühl des Alleinseins zusätzlich: Eine befragte Frau war geschieden und erzählte, dass sie Freundinnen habe, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. In der Corona-Zeit seien alle in ihrem Umfeld mit ihren Familien zusammen gewesen und der regelmäßige online Austausch im Gesundheitskreis war für sie ein Ersatz für den Bekanntenkreis. Eine andere Teilnehmer*in stand vor einer Aufnahmeprüfung und war deshalb sehr nervös. Die Gruppe ermutigte sie immer wieder, was sie als sehr stärkend erlebte.

Ganz allgemein wurde in den Gesprächen erwähnt, dass es gut und interessant war, Meinungen und Gedanken Anderer zu bestimmten Themen zu hören. So meinte eine Teilnehmerin zum Beispiel:

„Ich habe viel darüber gelernt was andere Frauen denken. Wenn ich höre was andere Frauen denken, dann kann ich auch andere Gedanken bekommen“

- **Informationen über das Coronavirus:** Die Teilnehmer*innen beschrieben große Ängste vor einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus. Eine Befragte meinte: *„Ich dachte, das Virus springt auf mich, wenn ich auf den Balkon gehe!“*.

Allgemeine Informationen über Corona zu erhalten, z.B. Informationen über Risikogruppen oder zur Desinfektion, wurde als sehr hilfreich und beruhigend empfunden. Besonders positiv hervorgehoben wurde, wenn ein Arzt oder eine Ärztin bei einem Treffen anwesend war und gesundheitsbezogene Informationen vermittelte.

- **Umgang mit den Kindern:** Manche Eltern beobachteten bei ihren Kindern eine Antriebslosigkeit durch das Fehlen der Tagesstruktur. Auch machten sich manche Befragte Gedanken darüber, ob die Situation den Kindern schadet. Insbesondere die Tipps zur Erstellung einer Tagesstruktur empfanden viele Eltern als hilfreich. Einige Teilnehmer*innen erzählten auch, dass manche Übungen aus den Gesundheitskreisen mit den Kindern gemacht haben. In diesem Zusammenhang bezeichnete sich eine Teilnehmer*in als „Gesundheitstrainerin“ ihrer Kinder.

Auch das Thema Schule wurde häufig besprochen. Hilfreich war für die Teilnehmer*innen, dass sie diesbezüglich Fragen an die Mentorin stellen konnten, z.B. zu den Online Aufgaben der Kinder. Darüber hinaus erzählten einige Mütter, dass sie sich allgemein zur Bildung ihrer Kinder Gedanken machen, beispielsweise zur Wahl der passenden Schule. Zusätzlich zur Meinung der Mentorin wurde den Erfahrungsberichten der anderen Teilnehmer*innen ein hoher Stellenwert beigemessen. Beispielsweise interessierten sich Teilnehmer*innen mit jüngeren Kindern für die Meinung und Ratschläge von Eltern mit älteren Kindern.

- **Stressreduktion:** Fast alle Befragten berichteten von starken psychischen Belastungen, die zum Teil durch die Lockdown-Situation verstärkt wurden. Eine Teilnehmerin litt beispielsweise unter starken Schlafstörungen. Die Yoga- und Abklopfübung haben ihr sehr geholfen und letztendlich dazu geführt, dass sie nun besser schläft.

Eine andere Teilnehmerin erzählte im Rahmen des Interviews, dass sie an Depressionen leidet und sich eine psychologische Behandlung zur Zeit nicht leisten kann. Die Gruppe habe ihr in Bezug auf ihre Depression geholfen.

Die vielen Übungen, die auch von den Gesundheitsmentorinnen beschrieben wurden, wurden auch von den Teilnehmer*innen erwähnt. Yoga-, Atem- und Abklopfübung, „Sorgen sortieren“, Übungen zur Erstellung einer Tagesstruktur oder Informationen zur Schlafhygiene wurden von Teilnehmer*innen mit großem Interesse angenommen und bewirkten bei vielen Befragten eine bessere Entspannungsfähigkeit.

- *Allgemeine Gesundheitsinformationen:* Vereinzelt Teilnehmer*innen betonten auch, dass der Austausch zu anderen Gesundheitsthemen spannend gewesen sei, z.B. die Informationen über gesunde Ernährung oder über Tipps zur Bewegung.

Veränderungen durch die Teilnahme am Gesundheitskreis

Um Hypothesen darüber aufstellen zu können, welche Wirkung die Teilnahme am Gesundheitskreis für die Teilnehmer*innen hat, wurde nach der subjektiv wahrgenommenen Veränderung gefragt. Zudem wurde konkret nachgefragt, welche Inhalte und Übungen nach wie vor umgesetzt werden. Ebenso aufschlussreiche Antworten kamen von den Teilnehmer*innen auf die Frage, was *das Wichtigste* gewesen sei, das sie im Gesundheitskreis gelernt haben.

Die Ergebnisse werden in verschiedenen Ebenen gegliedert.

Einstellungsänderung

Mehrfach betont wurde insbesondere von den befragten Frauen, dass sie gelernt haben, dass sie selbst „*an erster Stelle*“ stehen. Zwei Antworten auf die Fragen nach dem Wichtigsten, das gelernt wurde, waren beispielsweise:

„Gesundheit ist am Wichtigsten. Alles andere kommt später.“

„Meine Gesundheit geht vor!“

Auf die Frage nach subjektiv wahrgenommenen Veränderungen wurden folgende Punkte genannt, die sich auf eine Änderung der eigenen Einstellung zu sich und der eigenen Umwelt beziehen:

„Ich bin ruhiger und relaxter geworden.“

„Ich bin selbstbewusster geworden.“

„Man fühlt sich stärker!“

„Ich fühle mich sicherer. Ich fühle mich nicht so allein“.

„Mein Denken ist jetzt positiver!“

„Die Treffen haben mich in der Zeit motiviert.“

Eine Befragte führte näher aus, dass sie viel über ihre eigenen Lebenswerte gelernt hat: Besonders in Stresssituationen mit der Familie würde sie sich jetzt bewusst für ihre Reaktion darauf entscheiden. Auch mit ihrer Reaktion auf Stress vermittele sie ihren Kindern eine bestimmte Werthaltung

In Zusammenhang reflektierte eine Teilnehmerin auch ihre Vorbildfunktion:

„Ich bin Alleinerzieherin und fühle mich stark und bin auch Vorbild für meine Kinder. Ich habe das erste Mal so darüber nachgedacht.“

Einige Aussagen deuten auf eine gesteigerte Selbstwirksamkeit der Teilnehmer*innen hin:

„Wenn man ein Problem groß macht, dann wird's auch größer. Man kann ein großes Problem in kleinere Punkte unterteilen.“

„Man muss streng sein. Man kann alle Schwierigkeiten überstehen.“

Wissenserweiterung

Zusätzlich zu den bereits erwähnten hilfreichen Informationen zu Corona, erwähnten die meisten Teilnehmer*innen im Rahmen der Gespräche, dass es generell spannend sei, Neues zu lernen und sie die Inhalte mit großem Interesse aufgenommen haben. Auch an dieser Stelle wurde häufig betont, dass man auch von den anderen Teilnehmer*innen Vieles lernen kann.

Bei der Frage nach konkreten Lerninhalten wurden sehr heterogene Punkte genannt. Für eine Frau war es neu, dass man in Österreich einmal jährlich eine gynäkologische Untersuchung in Anspruch nehmen kann oder dass es Brustkrebsvorsorge gibt. Vereinzelt wurden auch bestimmte konkrete unterstützende „Hausmittel“ beschrieben, z.B. dass bestimmte Duftöle am Nachtkästchen den Schlaf verbessern können oder dass man zur Entspannung an einer Zitrone riechen kann.

Hilfreich waren für die Teilnehmer*innen auch Tipps zur Beschäftigung und auch schulischen Bildung der Kinder. Der Teilnehmer der Männergruppe lernte z.B. ein Rollenspiel mit Spielzeugen kennen, das neu für ihn war und er nun gemeinsam mit seiner Frau umsetzt.

Einige Teilnehmer*innen konnten ihr Wissen über gesunde Ernährung erweitern. Zwei andere Teilnehmer*innen schilderten, dass für sie der Zusammenhang zwischen mentaler und körperlicher Gesundheit klarer wurde.

„Angst ist eine Krankheit!“

„Ich gehe zweimal die Woche ins Fitnessstudio. Wenn man die mentalen Probleme ignoriert, dann kann man sich beim Sport nicht entspannen!“

Änderung von Gesundheitsverhalten

Ein Drittel aller Teilnehmer*innen erwähnte, dass sie durch die Gesundheitskreise zum regelmäßigen Spaziergehen ermutigt wurden. Vereinzelt wurde berichtet, dass dies zu einer etablierten Routine geworden ist.

Eine Teilnehmerin erwähnte im Interview mehrmals, dass sie durch die Übungen im Gesundheitskreis Yoga für sich entdeckt hat:

„Ich fühle mich sehr wohl, wenn ich Yoga mache. Das ist ein einzigartiges Erlebnis.“

Eine andere Befragte, die unter Diabetes leidet, wurde durch den Gesundheitskreis dazu motiviert, eine Diät zu machen, was ihr auch beim Abnehmen hilft.

Verbesserte Emotionserkennung und -regulation

Vereinzelt wurde von den Befragten auch erwähnt, dass sie durch die Gespräche dabei unterstützt wurden, mit Belastungen aus der Vergangenheit umzugehen. Eine befragte Frau schilderte beispielsweise:

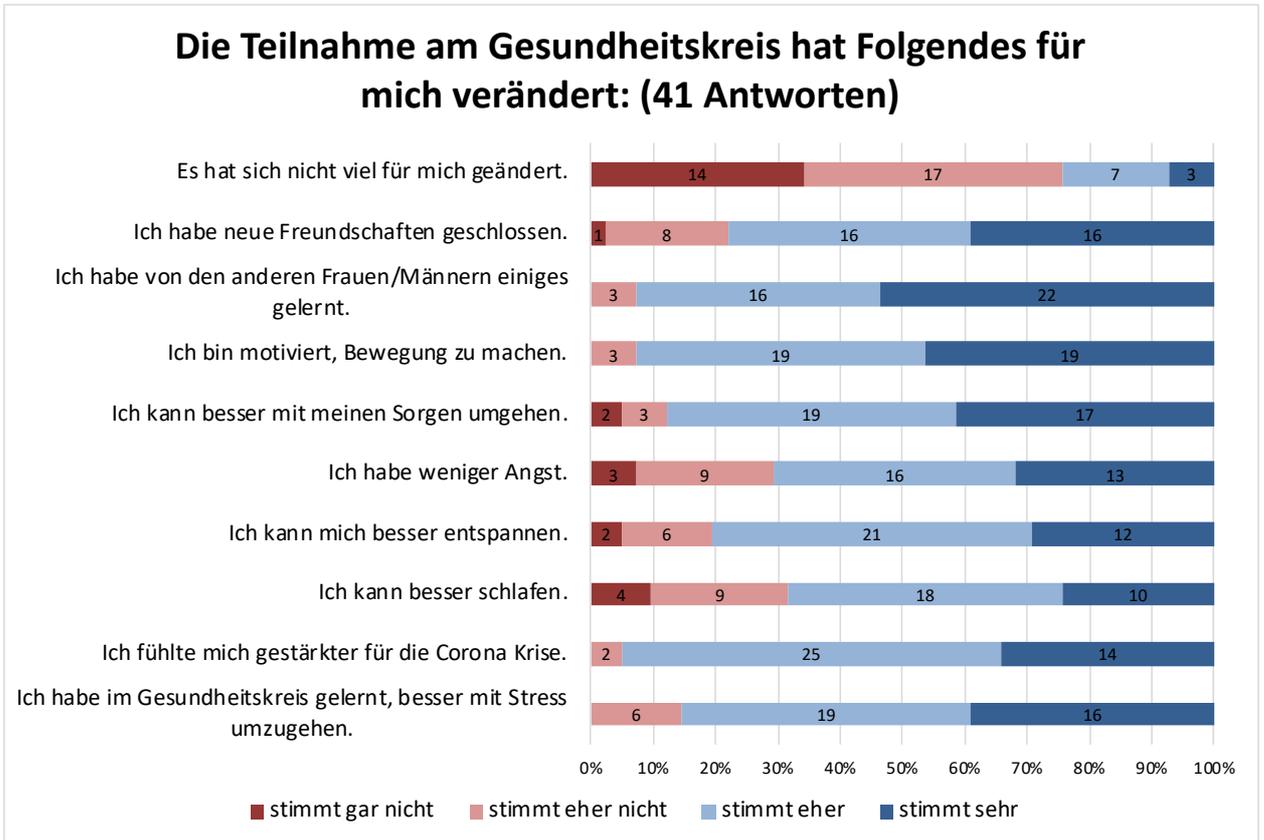
„Es war hilfreich über schwierige Dinge aus der Vergangenheit reden zu können. Jetzt tue ich mir leichter, wenn ich daran denke.“

Eine Befragte schilderte ihre Beobachtung, dass es einigen Frauen aus ihrer Community schwer fällt, über Probleme zu sprechen:

„Viele afghanische Frauen wissen bei manchen Sachen nicht, dass sie ein Problem sind. Sie nehmen es einfach so hin. Es ist gut darüber zu reden.“

Zwei Teilnehmer*innen berichteten in den Gesprächen von einem veränderten Umgang in der Familie. Indem sich die Kinder beispielsweise vermehrt am Haushalt beteiligen und/oder die Mutter in manchen Momenten „ihre Ruhe“ lassen, verbessere sich die Atmosphäre. Auch die Einführung von Routinen, wie z.B. das Vorlesen einer Geschichte am Abend, führte laut einer Teilnehmer*in zu einem entspannten Zusammensein.

Die folgenden Ergebnisse aus der Online Befragung zeigen die wahrgenommene Veränderung der Befragten aufgelistet nach spezifischen Bereichen.



Zufriedenheit mit den Rahmenbedingungen der Gesundheitskreise

Die Teilnehmer*innen wurden zu ihrer Zufriedenheit mit dem Angebot befragt. Die Ergebnisse werden nach einzelnen Bereichen gegliedert:

- **Zufriedenheit mit der Mentorin bzw. dem Mentor:** Alle Befragten äußerten sich positiv zu ihrer Mentorin bzw. ihrem Mentor. Er oder sie habe „*es sehr gut gemacht*“. Die Mentor*innen seien sehr empathisch und hilfsbereit und schufen eine gute Atmosphäre. Sie seien „*immer für die Gruppe da gewesen*“ und vermittelten den Teilnehmer*innen das Gefühl: „*Du bist nicht alleine!*“. Im Allgemeinen fühlten sich die Befragten von ihren Mentor*innen „*umsorgt*“, so z.B. eine Teilnehmerin über ihre Mentorin:

*„Die Mentorin hat die Teilnehmer*innen nie zu ihren persönlichen Problemen gefragt. Sie hat gefragt ob sie die Übungen gemacht haben, ob sie gesund gegessen haben und ob sie ausreichend Wasser getrunken haben. Sie hat sich gekümmert wie eine Mutter, aber nie gefragt zur Depression oder den Medikamenten.“*

- **Dauer und Frequenz:** Positiv hervorgehoben wurde von den Befragten insbesondere die hohe Flexibilität bei der Terminvereinbarung. So sei es möglich gewesen bei (fast) allen Terminen teilzunehmen. Vereinzelt wurden die Treffen als zu kurz empfunden. Wurde ein Treffen zeitlich überzogen, dann wurde dies in den Gesprächen ausschließlich positiv erwähnt. Ein Drittel der Befragten hätte sich längere Einheiten gewünscht. Geschätzt wurde von Befragten auch, dass die Gesundheitsgruppen zu Beginn der Krise häufiger stattfanden. Vereinzelt hätten sich Teilnehmer*innen eine Fortsetzung dieser hohen Frequenz gewünscht.
- **Gruppengröße:** Mit der Anzahl an Teilnehmer*innen war der Großteil der Befragten zufrieden. Sollten die Treffen aber nicht digital stattfinden, dann wären die meisten Teilnehmer*innen für eine größere Gruppe. Dies wurde dadurch begründet, dass ein intensiverer Austausch möglich sei. Lediglich eine befragte Teilnehmerin fände eine kleinere Gruppe gut, da man sich leichter gegenüber den Anderen öffnen kann.
- **Vertrauensvoller Rahmen:** Die meisten Teilnehmer*innen beschreiben sich oder ihre Community im Allgemeinen als „*sehr offen*“. Es sei allgemein kein Problem gewesen sich zu öffnen.

Vor- und Nachteile eines Online Treffens aus Sicht der Teilnehmer*innen

Auch die Teilnehmer*innen wurden danach gefragt, worin sie den Unterschied zwischen digitalen und persönlichen Treffen sehen. Fast alle befragten Teilnehmer*innen erwähnten in diesem Zusammenhang, dass sie persönlich Treffen prinzipiell besser finden. Man könne gemeinsam Tee trinken und sich persönlich austauschen.

Folgende Vorteile sahen die Befragten in einem digitalen Treffen:

- Man ist flexibler und kann sich Fahrtzeiten einsparen.
- Man kann auch teilnehmen, wenn es einem psychisch nicht gut geht.
- Man kann während des Treffens gemeinsam mit den Kindern sein.

Als Nachteile wurden folgende Aspekte genannt:

- Zu Hause kann man schwieriger zur Ruhe kommen.
- Manchmal war die Internetverbindung schlecht.
- Bei einem Online-Format ist nur eine kleine Gruppe möglich.

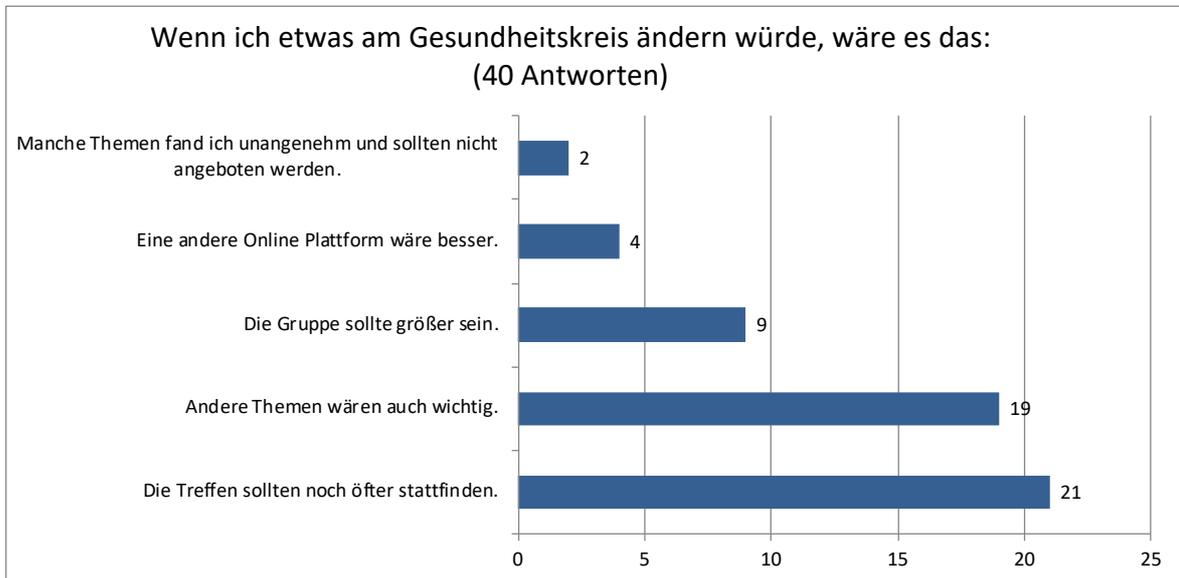
Wunsch nach weiteren Angeboten

Am Ende des Interviews wurden die Teilnehmer*innen gefragt, welche weiteren Angebote sie sich noch wünschen. Von einigen Befragten wurde an dieser Stelle der Wunsch nach einer Ausbildung, einer Möglichkeit zu arbeiten oder Unterstützung bei der Wohnungssuche genannt.

Zudem brachten die befragten Teilnehmer*innen folgende Ideen ein:

- Die Online Gesundheitskreise sollten weitergeführt werden. Für einige Teilnehmer*innen wäre es nicht nur spannend neue Themenfelder kennen zu lernen, sondern auch neue Kontakte mit anderen Teilnehmer*innen zu knüpfen.
- Mehrfach genannt wurde der Wunsch nach Veranstaltungen von Aktivitäten für Frauen, z.B. Reisen, Schwimmen gehen, gemeinsam Fitness machen.
- Online Angebot für Kinder und Teenager: Es habe in der Lockdown-Zeit wenige Angebote für Kinder, vor allem für Teenager gegeben. Online Gesundheitskreise könnten auch für Kinder und Jugendliche veranstaltet werden.
- Eine Teilnehmerin mit einer speziellen Augenkrankheit wünscht sich ein Projekt, in dem sich Frauen mit derselben Erkrankung treffen und sich austauschen können.
- Informationsvermittlung...
 - zu Jobsuche und Ausbildung
 - zur Bildung der Kinder (u.a. Aufklärung über Rechte und Pflichten)
 - darüber wie man Arbeitsleben und Familie vereinbaren kann

Auch die Beantwortungen aus dem Online-Fragebogen verdeutlichen den Wunsch der Teilnehmer*innen, dass weitere Angebote stattfinden sollten.



Eine Teilnehmerin sagte zum Abschluss des Interviews:

„Ich möchte mich bedanken, weil Sie haben die Frauen nicht vergessen, die immer zu Hause sitzen. Sie konnten jemandem die Probleme erzählen. Auch wenn es kleine Probleme sind, dann ist es wichtig mit jemandem darüber zu sprechen.“

5. Schlussfolgerungen und Handlungsempfehlungen

Belastungen während der Corona- und Lockdown-Zeit

In der Zeit des strikten Lockdowns wurden Menschen in eine Situation gebracht, in der sie noch nie waren, und in der es auch keine Erfahrungswerte aus der Vergangenheit gab. Die Veränderungen hatten Einfluss auf den gesamten Tagesablauf, die häusliche Situation mit Kindern und Familie und den gesamten Bildungs- und Arbeitsbereich. Auch Personen mit ausreichenden Bewältigungsstrategien erlebten häufig enormen Stress. Für Personen mit Fluchterfahrungen war diese Zeit aus unterschiedlichen Gründen oftmals besonders herausfordernd. Aus den Vorgesprächen mit dem Projektteam und den Interviews mit den Mentor*innen und Teilnehmer*innen geht dies deutlich hervor.

Unter anderem wurden folgende zusätzliche Belastungsfaktoren der Zielgruppen von AFYA deutlich:

- Die **Krisenkommunikation** der Regierung war besonders für nicht-deutsch-muttersprachige Menschen **schwer verständlich**.
- Die Situation des Lockdowns führte zu vielen **Verunsicherungen**, die teilweise auch **retraumatisierendes Potenzial** hatten. Das Haus nicht verlassen zu dürfen bzw. sich Gefahren auszusetzen, wenn man die eigenen vier Wände verlässt, kann an bereits erlebte Situationen aus dem Heimatland erinnern. Im Rahmen der Interviews wurde zudem eine große "Angst vor Bestrafung" deutlich, die unter anderem durch die hohe Polizeipräsenz begründbar war. Dieses starke Auftreten der Exekutive kann unter Umständen negative Erinnerungen aus der Vergangenheit aufrufen.
- Da **muttersprachige Aufklärung** über die Verbreitung und das Ansteckungsrisiko des Coronavirus sowie die Maßnahmen der Regierung **fehlte oder nicht zugänglich** waren, verließen manche Familien mehrere Woche nicht ihre Wohnung. Die Wohnverhältnisse der Zielgruppen von AFYA sind teilweise beengt, was einen Rückzug für einzelne Familienmitglieder in dieser Situation nicht möglich machte. Dies steigert das Konfliktpotenzial und Gewaltpotenzial.
- Die im Rahmen der Evaluierung befragten Eltern zeigten sich in den Interviews als sehr engagiert um das **Wohl ihrer Kinder**. Besonders belastend war für viele Familien mit Kindern, dass sowohl Betreuungs- als auch Bildungsaufgaben von den Eltern übernommen werden mussten. Das sogenannte "Home Schooling" führte nicht nur bei Menschen mit nicht-deutscher Muttersprache zur Überforderung. Zusätzlich zu dem Stress der Eltern, alle relevanten Informationen zu erhalten und ihre Kinder gut zu unterstützen kam die Sorge, die Situation könnte sich allgemein negativ auf den Bildungs- und Entwicklungsverlauf der Kinder auswirken.
- Insbesondere **Frauen** waren in der Zeit des Lockdowns häufig **mehrfach belastet**. Die sogenannte Care-Arbeit, die Arbeit des Pflegens und sich Kümmerns, die ohnehin mehrheitlich auf Frauen lastet, war zur Zeit des Lockdowns mehr denn je und vor allem ohne Pause. Besonders die Mentor*innen beobachteten starke Erschöpfung und Müdigkeit bei ihren Teilnehmerinnen.
- Hinzu kommt, dass Menschen mit Migrationshintergrund häufig erschwerte Zugänge zum Bildungssystem, zur Erwerbsarbeit, zu sozialer Absicherung, zu Familienleistungen sowie zum Gesundheitssystem haben und dadurch stärker von **sozialer und sozioökonomischer Benachteiligung** betroffen sind. Für Frauen gilt dies mehr als für Männer. Diese

Benachteiligung wirkt sich wiederum auf die Gesundheit aus. Manche Teilnehmer*innen der Gesundheitskreise leiden teils an chronischen körperlichen und psychischen Erkrankungen. Mittlerweise ist bekannt, dass insbesondere psychische Erkrankungen, wie z.B. Suchterkrankungen oder Depressionen während eines Lockdowns zunehmen² und auch die Inanspruchnahme des Gesundheitssystems allgemein zurückgegangen ist. Es ist davon auszugehen, dass besonders sozial und sozioökonomisch benachteiligte Menschen insbesondere in der Lockdown-Zeit nicht die gleichen Chancen auf bestmögliche Erhaltung oder Entwicklung ihrer Gesundheit bekommen haben.

Unterstützung durch die Online Gesundheitskreise

AFYA verfolgt einen gesundheitsfördernden und präventiven Ansatz. Das Projektteam reagierte rasch auf die Ausgangslage, indem Online Gesundheitskreise veranstaltet wurden. Diese wurden von der weiblichen Zielgruppe besonders gut angenommen. Das Angebot stärkt die Ressourcen der Teilnehmer*innen auf unterschiedlichen Ebenen.

Um plausible Wirkbeziehungen des Angebots zu verdeutlichen, werden die Ergebnisse in das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky³ eingebettet. Nach diesem Modell ist Gesundheit neben den äußeren Bedingungen auch abhängig von individuellen, sowohl kognitiven als auch affektiv-motivationalen Grundeinstellungen, die Menschen nutzen. Eine Grundhaltung, die durch Zuversicht in sich und die Welt beschrieben wird bezeichnet Antonovsky als Kohärenzgefühl.

Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky besteht aus drei Komponenten:

1. **Verstehbarkeit** beschreibt die Fähigkeit, Ereignisse der inneren und äußeren Welt als zusammenhängend wahrzunehmen und einordnen zu können.
2. Die **Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit** entsteht aus der Überzeugung, das Leben selbst gestalten zu können. Um mögliche Krisen zu bewältigen, stehen ausreichend Ressourcen zu Verfügung. Diese Ressourcen können auch von anderen Vertrauenspersonen kommen.
3. **Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit** ist das Ausmaß des Gefühls, einen Sinn im Leben zu sehen und zu fühlen. Wenn etwas als sinnhaft erlebt wird, dann lohnt es sich, Energie in die gestellten Anforderungen und Probleme zu investieren und die Orientierung zu finden. Diese Komponente wird durch die Erfahrung gefördert, auf die Gestaltung von Situationen Einfluss zu haben.

Die Online-Gesundheitskreise von AFYA setzen an alle drei Komponenten an.

Durch die Aufklärungsarbeit und Übersetzungen von relevanten Informationen in die Muttersprache – seien es die Maßnahmen der Regierung oder der Ablauf des Home Schoolings – wurde die **Verstehbarkeit** gefördert. Die Teilnehmer*innen bekamen notwendige Informationen, um ein eigenes Verständnis der Corona-Krise zu entwickeln und darauf aufbauend zu handeln. So

² Röhr, S., Müller, F., Jung, F., Apfelbacher, C., Seidler, A., & Riedel-Heller, S. G. (2020). Psychosoziale Folgen von Quarantänemaßnahmen bei schwerwiegenden Coronavirus-Ausbrüchen: ein Rapid Review [Psychosocial Impact of Quarantine Measures During Serious Coronavirus Outbreaks: A Rapid Review]. *Psychiatrische Praxis*, 47(4), 179–189. <https://doi.org/10.1055/a-1159-5562>

³ Antonovsky A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

konnte beispielsweise besser abgeschätzt werden, wie man sich mit dem Virus infizieren kann oder wie man das Haus in Sicherheit verlassen kann.

Das von AFYA angewendete Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit setzt primär bei der **Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit** an. Die Wirksamkeit der von AFYA angewandten Methoden wurde bereits mehrfach belegt⁴. Die Ergebnisse der vorliegenden Evaluation zeigen erneut auf, wie die Teilnehmer*innen von den vermittelten Übungen profitieren. Es werden hilfreiche Tools vermittelt, die es den Teilnehmer*innen erleichtern, mit Belastungen und posttraumatischem Stress umzugehen.

Besonders die befragten Frauen wurden durch die Gesundheitskreise motiviert, stärker auf sich zu achten und Ruhephasen einzuhalten. Profitiert haben die Teilnehmer*innen auch von den vermittelten Entspannungsübungen, Übungen zum Umgang mit Sorgen und Gedankenkreisen und zur achtsamen Wahrnehmung ihrer Umgebung.

Bei einigen Teilnehmer*innen kam es außerdem zu einer Änderung des Gesundheitsverhaltens, z.B. indem mehr Bewegung in den Alltag eingebaut (z.B. Spaziergänge, Yoga) oder die Ernährung umgestellt wurde. Für manche Teilnehmer*innen führte dies vor allem zu einer Verbesserung der mentalen Gesundheit. Beispielsweise wurden erlebte depressive Symptome oder Schlafstörungen verringert.

Die Komponente der **Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit** wurde vor allem durch den moderierten Austausch untereinander gestärkt. Die Teilnehmer*innen konnten ihr eigenes Schicksal in Relation mit Anderen setzen und nahmen den Gedankenaustausch und Tipps der anderen Teilnehmer*innen und der Mentorin bzw. des Mentors gerne an. Auch Übungen aus dem Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit, wie z.B. die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie (Übung zum „Lebensweg“), stärken die Teilnehmer*innen in der Überzeugung, dass ihr Leben gestaltbar und sinnvoll ist.

Die Arbeit von AFYA während des Lockdowns stärkte das Kohärenzgefühl der Teilnehmer*innen und leistete einen Beitrag dazu, dass die Teilnehmer*innen stärker, motivierter, selbstbewusster und selbstwirksamer durch die Krise gehen konnten bzw. können.

⁴ Vgl. Miller, S. (2020) Appropriateness and effectiveness of mental health promotion interventions for adult refugees with mental distress. Evaluation of the intercultural mental health promotion adult program of the Non-Governmental Organization AFYA in Vienna, Austria. Masterarbeit am Institute for Global Health Barcelona.

sowie Krenn-Maritz, P. (2019) Evaluationsstudie „Kräfte stärken – Trauma bewältigen (Teaching Recovery Techniques). Wie kann das niederschwellige Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ geflüchteten Kindern und Jugendlichen mit Fluchthintergrund helfen, mit Symptomen Posttraumatischer Belastungsstörung umzugehen?, Wien. Abzurufen unter <https://www.afya.at/media/files/afya-evaluation-2019-gesamtstudie.pdf>

Empfehlungen

- **Persönliche vs. Online Treffen:** Der Einsatz von Online-Tools ermöglichte die Umsetzung der Gesundheitskreise in der Lockdown- und Corona-Zeit. Dass eine Teilnahme ganz einfach von zu Hause aus möglich war, wurde von den Teilnehmer*innen sehr geschätzt und resultierte in einer hohen Anwesenheitsquote. Auch wenn die Teilnehmer*innen rückmeldeten, dass ein persönliches Treffen unter normalen Umständen bevorzugt wird, bekam das Projektteam den Eindruck, dass Online Angebote von bestimmten Zielgruppen besser angenommen werden, beispielsweise von Frauen mit stark kontrollierenden Ehemännern. Es ist davon auszugehen, dass ein Online Angebot für manche Personen attraktiver und auch niederschwelliger ist. Deshalb kann es sinnvoll sein, die Erfahrungen aus der Lockdown-Zeit aufzugreifen und ein Online Angebot zusätzlich zu den persönlichen Gesundheitskreisen zu etablieren.
- **Ausweitung von Online Angeboten für Kinder und Jugendliche:** Ein weiteres Projektvorhaben während eines Lockdowns könnten Online Gesundheitskreise für Kinder und Jugendliche oder auch Mutter- oder Eltern-Kind-Gruppen beinhalten. Mittels Video-Call können beispielsweise spielerische Formate zum Einsatz kommen.
- **Das übliche Setting verlassen:** Mehrfach genannt wurde vor allem von den Frauen der Wunsch nach Ausflügen oder gemeinsamen sportlichen Aktivitäten. Wenn Treffen im Außenbereich wieder möglich sind, könnten vereinzelt Einheiten z.B. in Parks veranstaltet werden oder kostenlose gesundheitsfördernde Angebote der Stadt gemeinsam ausprobiert werden. Auch könnten Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zusammengetragen und den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt werden.
- **Informationen zu Schule und Bildung** könnten zusammengefasst und an die Eltern weitergegeben werden.
- **Überarbeitung der internen Dokumentation:** Das Projektteam äußerte den Wunsch nach einer einheitlicheren Dokumentation der Gesundheitskreise durch die Mentor*innen. Die an die Projektkoordinatorin abgegebenen Veranstaltungsdokumentationen unterscheiden sich in Inhalt und Quantität der Angaben. Zu empfehlen ist eine Erstellung eines Dokumentationsblatts, auf dem die relevanten Informationen systematisch erfasst werden. Um das Dokument zu vereinfachen, können auf Grundlage der bereits vorhandenen Dokumentation Kategorien gebildet und zur Auswahl vorgegeben werden.
- **Überlegungen zur besseren Erreichbarkeit von Männern:** Dem Projektteam ist es ein Anliegen, die männliche Zielgruppe besser zu erreichen. Trotz intensivem Bewerbungsaufwand kam nur ein Online Gesundheitskreis mit Männern zustande. Die Frage nach erfolgreichen Kanälen und Strategien soll auch weiterhin reflektiert und diskutiert werden.

Anhänge

Anhang 1: Infoblatt für die Mentor*innen

Einladung zum Gespräch zur Evaluierung der Online Gesundheitskreise

Liebe Gesundheitsmentorin, lieber Gesundheitsmentor,

wir von queraum. kultur- und sozialforschung (www.queraum.org) begleiten das Team von AFYA in Zuge der Evaluation der Online Gesundheitskreise.

Dabei möchten wir die Lernerfahrungen aus den vergangenen Monaten sammeln und herausfinden, wie man das Angebot weiterentwickeln kann. Es ist auch von Interesse, welche Belastungen die Teilnehmenden während Corona-/Lockdown-Zeit erlebt haben und wodurch sie in dieser Zeit Unterstützung erfahren haben.

Im Zuge der Evaluation ist es wichtig, Ihre Perspektive als Mentorin bzw. Mentor einzuholen. Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Online Gesundheitskreise werden zu Gesprächen eingeladen.

Das Interview dauert ungefähr eine Stunde. Das Gespräch ist freiwillig. Alles was Sie sagen, wird anonymisiert: Das heißt, Ihr Name wird an keiner Stelle erwähnt. Die Themenschwerpunkte, die wichtig für die Evaluation sind, werden abschließend gesammelt und zusammengefasst.

Den Leitfaden für das Interview schicke ich Ihnen sehr gerne im Vorfeld zu!

Ich freue mich auf ein Kennenlernen!

Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bei Sandra Miller von AFYA oder gerne direkt bei Nina Hesse von queraum:



Nina Hesse

hesse@queraum.org

Mobil: 0699 161 494 44

www.queraum.org

Anhang 2: Leitfaden für die Befragung der Mentor*innen

Einleitung

Hintergrund und Ziel des Gesprächs: queraum führt eine summative Evaluation der Online Gesundheitskreise durch.

Durch die Erhebung

- werden Lernerfahrungen aus den digitalen Treffen systematisch erfasst.
- wird die Wirksamkeit der Treffen und die Zufriedenheit der Teilnehmer*innen mit den Treffen untersucht.
- werden die Bedürfnisse der Zielgruppe während der Corona-/Lockdown-Zeit erhoben.

Zusicherung Anonymität und Vertraulichkeit: Das Gespräch wird – bei Zustimmung – auf Tonband aufgenommen, um im Anschluss ein Gesprächsprotokoll anfertigen zu können. Alle Rückmeldungen werden aber anonymisiert und vertraulich behandelt. Das heißt es werden zu keiner Zeit Namen genannt und diese mit Aussagen in Verbindung gebracht.

Fragen nach Themenblöcken

Einstieg: Beschreibung und Motivation der eigenen Tätigkeit

- Wie lange sind Sie bereits als Mentorin tätig?
- Was hat Sie persönlich dazu bewegt, als Mentorin tätig zu werden?
- Wie ist es Ihnen mit Ihrer Rolle als Mentorin zu Corona-Zeiten gegangen?

Wahrgenommene Belastungsfaktoren der Zielgruppe

- Was hat die Teilnehmer*innen in der Phase des Corona-/Lockdown-Zeit und in Zusammenhang mit Corona am meisten beschäftigt?
- Welchen Unterstützungsbedarf haben Sie bei den Teilnehmer*innen besonders in dieser Zeit wahrgenommen?

Erfahrungen bei der Umsetzung der digitalen Gesundheitskreise

- Was ist aus Ihrer Sicht der Unterschied zwischen den digitalen und den persönlichen Gesundheitskreisen? Worin sehen Sie Vor- und Nachteile der beiden Formate?
- Im Vergleich zu den analogen Gesundheitskreisen: Wie gestaltete sich die Kontaktaufnahme und der Vertrauensaufbau? Was ist diesbezüglich wichtig zu beachten (z.B. welche Rahmenbedingungen)?
- Was sind Ihre wichtigsten Lernerfahrungen bezogen auf den Einsatz der Medien WhatsApp und Jitsi in den Gesundheitskreisen? Was könnte man anders/besser machen? (*Auch gezielt nach den Rahmenbedingungen fragen, z.B. Zusammensetzung der Teilnehmer*innen, optimale Gruppengröße, Dauer, Frequenz etc.)*)

Inhalte der Gesundheitskreise

- Welche Inhalte und Methoden wurden von den Teilnehmer*innen besonders gut angenommen?
- Welche Inhalte und Methoden schätzen Sie persönlich als besonders wichtig für die Teilnehmer*innen ein?
- Gibt es Themen, die wichtig wären, aber zu denen es keine Unterlagen gibt bzw. Sie gerne noch mehr Informationen hätten bzw. auch Informationen hätten, wie man diese online am besten vermitteln kann?

Wirkung für die Teilnehmer*innen

- Aus Ihrer Sicht: Was haben die online Gesundheitskreise bei den Teilnehmer*innen bewirkt? (*Gezielt nach Wissen und den angeeigneten Ressourcen zur Bewältigung der belastenden Situation fragen*)

Zufriedenheit mit den Rahmenbedingungen

- Wie zufrieden sind Sie mit den organisatorischen Rahmenbedingungen, dem Austausch unter den Mentor*innen und der Unterstützung durch das Team? Was könnte hier besser gemacht werden?

Abschluss

- Gibt es etwas, das wir noch nicht besprochen haben, was Ihnen aber noch wichtig wäre zu sagen?

Anhang 3: Infoblatt für die Teilnehmer*innen

Informationsblatt zum Interview

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Interview zu den Online-Gesundheitsgruppen interessieren!

Auf diesem **Informationsblatt** finden Sie nähere Informationen zur Evaluation der Online-Gesundheitsgruppen und zum Ablauf eines Interviews.

Durch die Gespräche mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Online-Gesundheitskreisen erhalten wir wertvolle Informationen für die Weiterentwicklung des Angebots. Bei der Evaluation der Online Gesundheitsgruppen möchten wir herausfinden, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Online Gesundheitskreise denken. Was ist **hilfreich** für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und wie **zufrieden** sind sie mit den Online-Gesundheitsgruppen? Welche Sorgen hatte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Zeit des Lockdowns?

Wie läuft ein Interview ab?

Wenn Sie Interesse daran haben, an einem Gespräch teilzunehmen, dann vereinbaren wir mit Ihnen oder in Absprache mit dem AFYA-Team einen **Gesprächstermin**. Wir treffen uns an einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Das Interview dauert ungefähr **45 Minuten**. Wir kümmern uns um eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher. Im Interview geht es um Ihre **persönliche Erfahrung mit den Online Gesundheitsgruppen**.

Ganz wichtig dabei ist, dass das Interview **freiwillig** ist. Alles was Sie sagen, wird **anonymisiert**. Ihr Name wird an keiner Stelle genannt. Alles, was Sie uns erzählen, wird somit nicht mit Ihnen als Person in Verbindung gebracht.

Wenn es für Sie in Ordnung ist, dann **nehmen wir das Interview auf ein Aufnahmegerät auf**. Wir schreiben alles auf und löschen die Daten danach. Wir sammeln alle Interviews und fassen die wesentlichen Themen, die für die weitere Arbeit im Projekt wichtig sind, zusammen.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich gerne kontaktieren:



Kontakt

Mag.ª Nina Hesse

hesse@queraum.org

Mobil: 0699 161 494 44

www.queraum.org

Anhang 4: Leitfaden für die Befragung der Teilnehmer*innen

Einleitung

Hintergrund und Ziel des Gesprächs: queraum begleitet die Umsetzung der Gesundheitsgruppen und hilft dem Projektteam dabei herauszufinden, wie zufrieden die Teilnehmer*innen mit dem Angebot waren und wie sie die Gruppen wahrnehmen. Uns interessiert, was die Teilnehmer*innen als hilfreich empfinden, wie das Angebot verbessert werden kann und was zu Corona/Lockdown-Zeiten für die Gesundheitskreise-Teilnehmer*innen wichtig ist bzw. war. Ihre Meinung ist wichtig, damit wir diese Fragen beantworten können.

Zusicherung Anonymität und Vertraulichkeit: Das Gespräch wird – bei Zustimmung – auf Tonband aufgenommen, um im Anschluss ein Gesprächsprotokoll anfertigen zu können. Alle Rückmeldungen werden aber anonymisiert und vertraulich behandelt. Das heißt es werden zu keiner Zeit Namen genannt und diese mit Aussagen in Verbindung gebracht.

Fragen nach Themenblöcken

Einstieg: Der Weg zur Teilnahme an der digitalen Gesundheitsgruppe

- Wie haben Sie von der WhatsApp Gesundheitsgruppe erfahren? Was haben Sie sich damals von den Gesundheitsgruppe erwartet?
- Wie oft haben Sie an der WhatsApp Gesundheitsgruppe teilgenommen?

Belastungsfaktoren der Zielgruppe

- Die Corona-Situation und die Zeit des Lockdowns ist und war für Menschen herausfordernd. Was hat Ihnen in dieser Zeit geholfen? Was hat Ihnen gutgetan?
- Welche Unterstützung finden und fanden Sie in dieser Zeit wichtig? Haben Sie die Unterstützung bekommen, die Sie gebraucht haben bzw. wissen Sie, wohin Sie sich wenden können wenn Sie Unterstützung brauchen?

Inhalte der Gesundheitsgruppen und Wirkung für die Teilnehmer*innen

- Inwieweit konnte Sie die Gesundheitsgruppe in der Zeit unterstützen?
- An welche Inhalte/Tools/Methoden können Sie sich noch erinnern?
- Was setzen Sie noch um und wie bzw. wobei hilft es Ihnen?

- Hat sich durch die Teilnahme an der Gesundheitsgruppe etwas für Sie verändert? Bitte beschreiben Sie diese Veränderung genauer.
- Was ist das wichtigste, was Sie persönlich im Gesundheitskreis gelernt haben

Zufriedenheit

- Sind Sie insgesamt zufrieden mit den Gesundheitsgruppen? Was hat Ihnen gut gefallen? Was hat Ihnen weniger gut gefallen?
- Wie zufrieden waren Sie mit Ihrer Mentorin?
- Wie zufrieden sind sie mit der Dauer, der Uhrzeit und Häufigkeit der Treffen? Sollte man hier aus Ihrer Sicht etwas anders machen?
- Waren Sie zufrieden mit der Gruppengröße? Warum waren Sie zufrieden bzw. unzufrieden?
- Was war wichtig, damit Sie sich in der Gruppe und mit den anderen Teilnehmer*innen wohlfühlt haben?
- Wie zufrieden sind Sie mit den Themen, die im Rahmen der Gesundheitsgruppen besprochen wurden?
- Die Gesundheitsgruppen haben über WhatsApp stattgefunden. Wie zufrieden waren Sie damit, dass die Treffen nicht persönlich, sondern Online stattgefunden haben. Worin sehen Sie die Vor- und Nachteile eines digitalen Treffens?

Wünsche für die Zukunft

- Was würden Sie sich in Zukunft vom Verein AFYA wünschen (z.B. weitere Gesundheitsgruppen, andere Angebote)?

Abschluss

- Gibt es etwas, das wir noch nicht besprochen haben, was Ihnen aber noch wichtig wäre zu sagen?

Anhang 5: Online Fragebogen für die Teilnehmer*innen von AFYA

Online Fragebogen AFYA Gesundheitskreise

Indem Sie die Fragen beantworten, **helfen Sie uns das Programm zu verbessern.**

Ihre Antworten sind **anonym**. Das bedeutet, dass man nicht weiß, wer welche Antworten gegeben hat.

Alle Fragen sind auf Deutsch. Wir können auch sehr gerne **alle Fragen am Telefon auf Muttersprache übersetzen**. Sagen Sie bitte ihrer Trainerin/ihrem Trainer, wenn Sie Übersetzung möchten.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

1. So habe ich vom Gesundheitskreis **erfahren**:

- auf Facebook
- durch Bekannte/Familie/Freunde
- Ich kenne die AFYA Trainerin/den Trainer
- durch andere Organisationen, zum Beispiel Diakonie
- Sonstiges (bitte angeben)

2. Ich habe manche Dinge, die ich gelernt habe, auch **weiter verwenden** können.

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt sehr



3. Sie können mehrere Punkte auswählen.

Ich habe am Online-Gesundheitskreis teilgenommen:

- weil ich schon mal an einem Gesundheitskreis teilgenommen habe.
- weil ich neugierig auf den Gesundheitskreis war.
- weil ich Neues lernen will.
- weil ich Ablenkung gesucht habe.
- weil mich die Themen interessiert haben.
- weil ich nach so einem Programm gesucht habe.
- weil ich neue Menschen kennen lernen wollte.
- weil mich die Corona Krise belastet hat.
- weil ich mich gestresst gefühlt habe.
- Sonstiges (bitte angeben)

4. In der letzten Woche habe ich diese Übung gemacht.

Sie können mehrere Punkte auswählen.

- Sorgen sortieren
- Bewegung
- Den Tagesablauf planen
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Übungen für guten Schlaf
- Ich mache zur Zeit keine der Dinge aus dem Gesundheitskreis.
- Andere Dinge, nämlich

5. Ich würde das Programm einer Freundin/einem Freund **empfehlen**.

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt sehr



6. Ich finde es **besser den Gesundheitskreis online zu machen** als sich dafür persönlich zu treffen.

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt sehr



7. Die Teilnahme am Gesundheitskreis hat Folgendes für mich verändert:

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt sehr
Ich habe im Gesundheitskreis gelernt, besser mit Stress umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich gestärkter für die Corona Krise.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann besser schlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich besser entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe weniger Angst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann besser mit meinen Sorgen umgehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin motiviert, Bewegung zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe von den anderen Frauen/Männern einiges gelernt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe neue Freundschaften geschlossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es hat sich nicht viel für mich geändert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sonstiges (bitte angeben)

8. Diese 3 Dinge haben mir am besten gefallen:

- Neue Menschen kennen lernen
- Die Gruppe
- Neues Lernen
- Austausch mit anderen Frauen/Männern
- Bewegung
- Entspannungsübungen/Atemübungen
- Sorgen sortieren
- Gesunde Ernährung
- Übungen für guten Schlaf
- Sonstiges (bitte angeben)

9. Wenn ich etwas am Gesundheitskreis ändern würde, wäre es das:

- Die Treffen sollten noch öfter stattfinden.
- Die Gruppe sollte größer sein.
- Eine andere Online Plattform wäre besser.
- Andere Themen wären auch wichtig.
- Manche Themen fand ich unangenehm und sollten nicht angeboten werden.

Bitte begründen Sie Ihre Antwort! Was genau würden Sie verändern? Z.B. wie häufig sollten die Treffen stattfinden? Wie groß sollte die Gruppe sein, welche Online Plattform wäre besser..

10. Die 3 schwierigsten Dinge in der Corona Krise waren für mich:

- Nicht raus gehen zu können.
- Auf engem Raum zusammen zu sein.
- Die Angst vor dem Virus.
- Kein Schulunterricht für die Kinder.
- Die Sorgen um meine Verwandten in der Heimat.
- Arztbesuch war sehr schwierig.
- Die Grenzschießungen/ nicht ausreisen zu können.
- Diese Themen haben mich auch noch beschäftigt:

11. Mein Geburtsjahr (Geben Sie das 4-stellige Geburtsjahr an, z. B. 1976)

12. Was ist Ihr Geschlecht?

- Weiblich
- Männlich

13. Meine Muttersprache ist:

14. Ich bin:

- verheiratet geschieden ledig verwitwet

15. Nur wenn verheiratet: Ich habe meinem Mann vom Corona-Gesundheitskreis erzählt.

- ja nein

16. Ich habe Kinder.

ja nein

17. Nur wenn Sie Kinder haben:

Wie viele Kinder
haben Sie?

Wie viele Ihrer
Kinder gehen in die
Schule?

18. Was ich noch sagen möchte: