



*Informations- und Diskussionsveranstaltung*

## **Migrantinnen in Bewegung** **– gesund, aktiv und im seelischen Gleichgewicht**

Göçmen Kadınlar Hareket Ediyor  
- sağlıklı, aktif ve ruhsal denge içerisinde!

Mujeres inmigrantes en movimiento.  
Activas en nuestra salud y equilibrio emocional.

Muhajirin nashitin - sihha, haya mufira,  
tawasun dhihni

Imigrantki w ruszeniu – zdrowe, aktywne  
i w równowagie duchowym

**Do. 08.09.11; 18 - 20 Uhr**  
**Vereinshaus SC Sternschanze**  
Sternschanze 9, 20357 Hamburg

Mit:

**Karin Robben** – Koordinatorin Mimi-Projekt Hamburg,  
Quartiersentwicklerin Lawaetz-Stiftung Schnelsen-Süd und  
Billstedt

**Katrin Gauler** - Hamburger Sportbund,  
Referatsleiterin für Breitensportentwicklung

**Dr. phil, Dipl.-Psych. Christopher Kofahl**  
– Universitätsklinikum Eppendorf, Institut für  
Medizinische Soziologie

**Betül Licht** – Hamburgische Brücke

Mit einleitender Bewegungseinheit:  
**Saide Sesin** – Interkulturelle Beratungsstelle LÂLE

Moderation: **Friederike Wirtz** – *umdenken*  
Bildungsreferentin für Interkulturelle Demokratie

## **Migrantinnen in Bewegung**

### **– gesund, aktiv und im seelischen Gleichgewicht**

Viele Menschen mit Migrationsgeschichte finden im Vergleich zur übrigen Bevölkerung einen schlechteren Zugang zum Gesundheitssystem. Ein Indiz dafür ist die geringere Nutzung von Angeboten zur gesundheitlichen Vorsorge. Besonders kulturell bedingte Hürden und mangelnde Sprachkenntnisse – sowohl auf Seiten der PatientInnen als auch auf Seiten der ÄrztInnen und des Pflegepersonals – wirken als Hindernisse.

Insbesondere Frauen und Mädchen der ersten MigrantInnengeneration betreiben wenig oder keinen Sport und sind in den Vereinen unterrepräsentiert. Um aktiv, gesund und im seelischen Gleichgewicht zu bleiben, ist jedoch Bewegung und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben unabdingbar. Denn aus Passivität und Isolation entsteht leicht ein Teufelskreis bis hin zu psychischen und psychosomatischen Leiden.

Welche Unterstützung wird den Migrantinnen geboten? Welche sozialen Faktoren spielen eine Rolle? Was wünschen sich die Migrantinnen selbst? Wie hängen Gesundheit, Bewegung und Psyche zusammen? Wer muss in die Pflicht genommen werden: Politik, ÄrztInnen, Krankenkassen, PatientInnen selbst? Die Veranstaltung spürt diesen Fragen nach und stellt Hamburger Projekte vor, die Migrantinnen beim Gang zum Arzt unterstützen, psychologische Hilfe leisten und spezielle Sportkurse anbieten. Sie ist vorrangig auf die Bedürfnisse von Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund zugeschnitten, Männer sind jedoch herzlich willkommen.

In Kooperation mit der Interkulturellen Begegnungsstätte IKB e.V.



*Diese Veranstaltung wird gefördert von der  
Landeszentrale für politische Bildung Hamburg.*