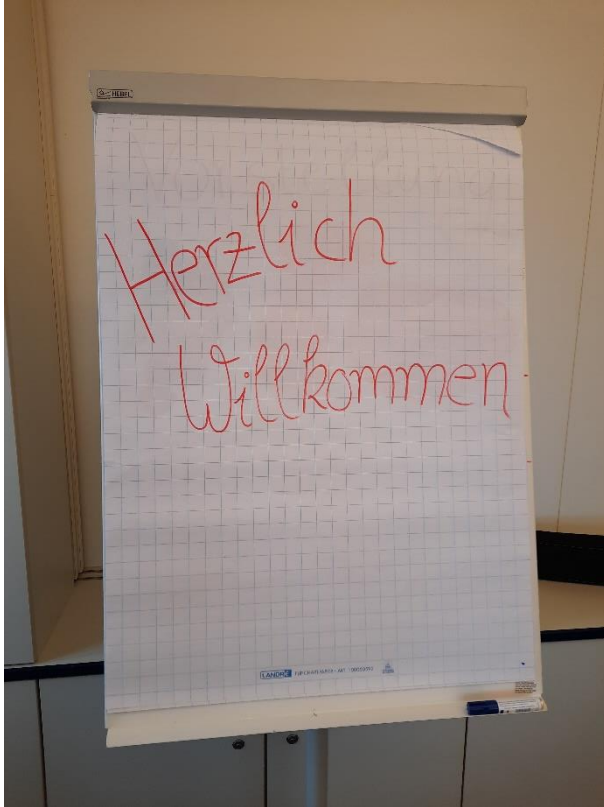


Neugründung der Selbsthilfegruppe für Frauen mit Migrationshintergrund

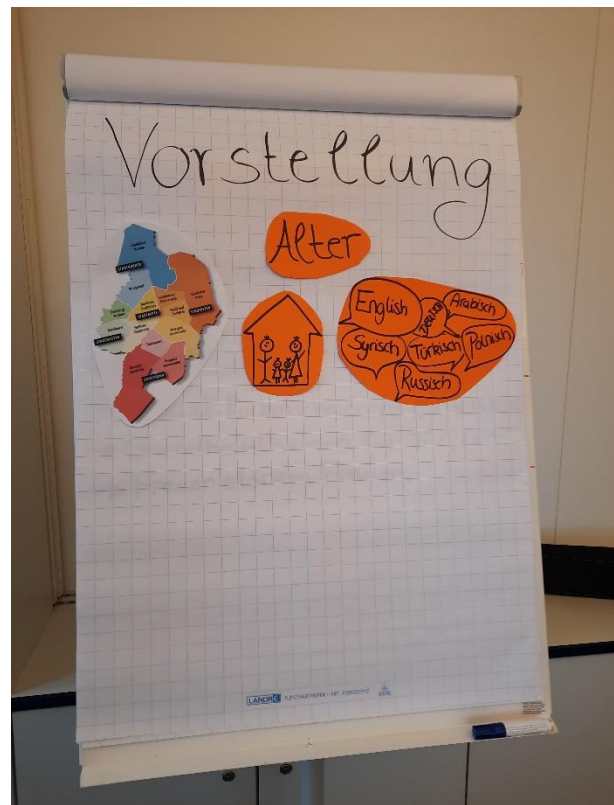


Am Montag den 21. Februar 2022 fand von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr das erste Infotreffen der **Selbsthilfegruppe für Frauen mit Migrationshintergrund** statt.

Initiiert wurde das Treffen von Yasmin Kunbus. Sie leitet bereits die AD KID Gruppe in Delmenhorst und möchte schon sehr lange eine Selbsthilfegruppe für Frauen gründen.

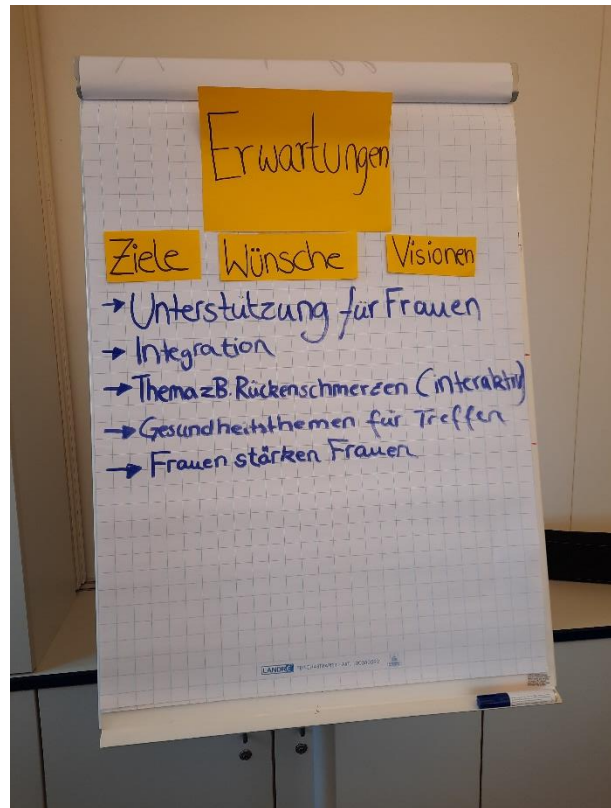
An dem Treffen nahmen insgesamt 5 Personen sowie Jane Holthausen von der Selbsthilfe Kontaktstelle teil.

Zuerst haben sich Jane Holthausen und Yasmin Kunbus vorgestellt. Danach stellten sich die Teilnehmerinnen aus Delmenhorst vor.

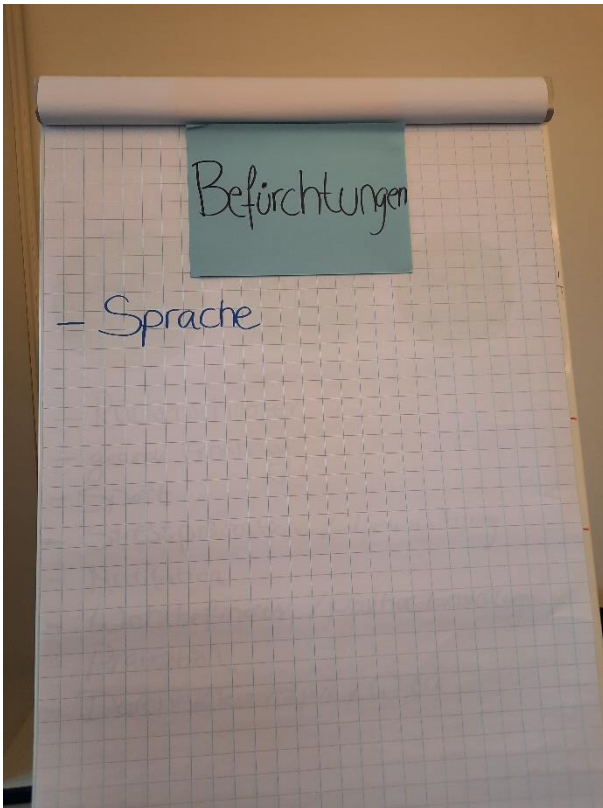


Nach der Vorstellungsrunde wurde gemeinsam mit den Teilnehmerinnen besprochen, welche Erwartungen sie an diese Selbsthilfegruppen haben.

Im Allgemeinen wünschen sich alle Teilnehmerinnen den Austausch untereinander und die Stärkung der Gesundheitskompetenz. Yasmin Kunbus ist es besonders wichtig, dass jede Teilnehmerin sich einbringt. Die Teilnehmerinnen sollen von ihren Erfahrungen lernen und sich gegenseitig unterstützen.



Erwartungen		
Ziele	Wünsche	Visionen
• Unterstützung für die Frauen		
• Integration der Frauen (Abwechslung im Alltag schaffen)		
• Gesundheitsthemen sollen behandelt werden, z.B. Rückenschmerzen (gerne auch mit aktiven Übungen, die man zuhause durchführen kann)		
• Grundsätzlich sollen Gesundheitsthemen in der Selbsthilfegruppe besprochen werden		
• Motto: Frauen stärken Frauen – Hand in Hand		



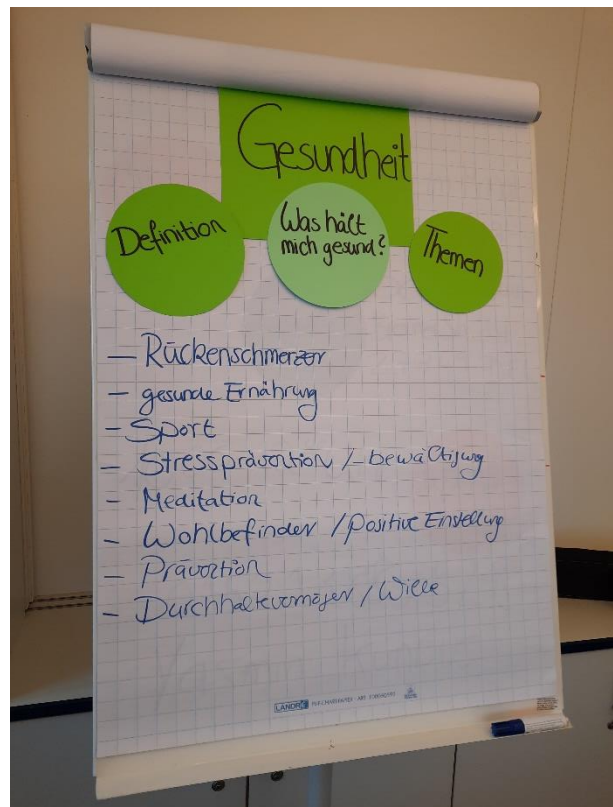
Die größte Befürchtung, die geäußert wurde, war die Sprache.

Allerdings zeigt sich die Initiatorin in diesem Zusammenhang sehr optimistisch. Yasmin Kunbus erzählt, dass sie, als sie nach Deutschland gekommen ist, selbst auch Ängste hatte Deutsch zu sprechen. In der Selbsthilfegruppe sollen diese Ängste abgelegt werden und jede Teilnehmerin soll sich trauen einfach drauf los zu sprechen.

Des Weiteren wurde angesprochen, dass ggf. für Frauen mit Kindern die Teilnahme schwierig sein könnte, da keine Betreuungsmöglichkeiten für

die Kinder bestehen.

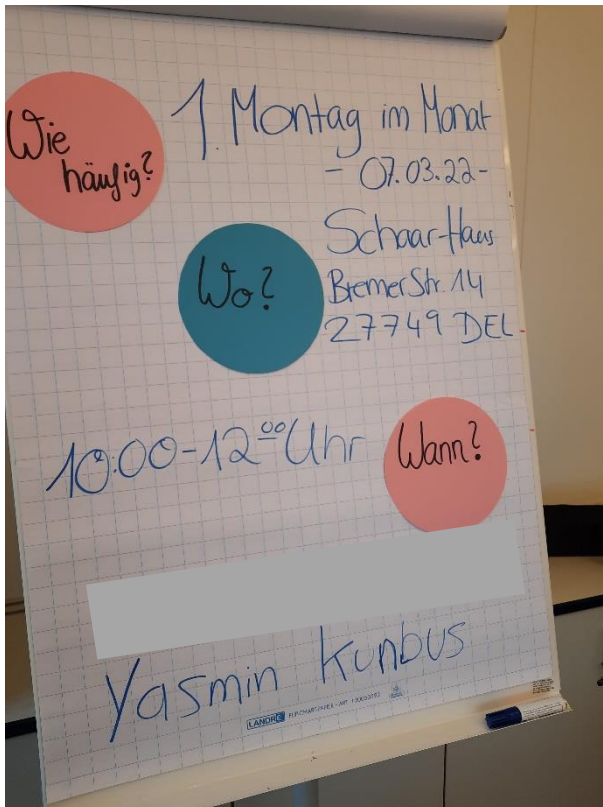
Da es in der Selbsthilfegruppe immer um das Thema Gesundheit, Gesunderhaltung (Prävention) und Gesundheitsförderung gehen soll, wurde abgefragt, was die Teilnehmerinnen unter dem Begriff Gesundheit verstehen.



- Rückenschmerzen
- gesunde Ernährung
- Sport
- Stressprävention / -bewältigung
- Meditation
- Wohlbefinden / positive Einstellung
- Prävention
- Durchhaltevermögen / Ziele

Was bedeutet Gesundheit für mich?

- Gesunde Ernährung
- Sport
- Stressprävention / Stressbewältigung
- Meditation
- Wohlbefinden / positive Einstellung
- Prävention
- Durchhaltevermögen / Wille für eine gesunde Lebensweise stärken



Das nächste Treffen findet am Montag den **07. März von 10:00 bis 12:00 Uhr im Schaar-Haus** (Bremer Str. 14, 27749 Delmenhorst statt).

Da die Teilnehmerzahl derzeit auf 7 begrenzt ist, muss eine Anmeldung bei der Gruppenleiterin erfolgen.

Die Selbsthilfe Kontaktstelle steht für Fragen zur Verfügung.