

Zusammenfassung

Die Citizen-Science-Studie "Seelische Gesundheit von zugewanderten Frauen in Nürnberg" (März - Oktober 2024) entstand im Rahmen des Projekts "Nürnberg forscht", das Stadtbewohner*innen mit Zuwanderungsgeschichte in die Forschung über das Integrationsgeschehen in Nürnberg einbindet. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen die Perspektiven Zugewanderter sichtbar machen, Vorurteile abbauen, Anregungen für die städtische Integrationspolitik geben und eine offene sowie akzeptierende Zuwanderungsgesellschaft fördern.

Untersucht wurden, **welche Faktoren die seelische Gesundheit von zugewanderten Frauen beeinflussen, welche Bewältigungsstrategien sie nutzen und welche lokalen Gesundheitsangebote dabei relevant sind.**

Methodisches Vorgehen

18 Frauen unterschiedlicher Herkunft und Altersgruppen arbeiteten mit qualitativen Methoden aus den Sozialwissenschaften wie Community-Mapping, Fokusgruppen und Expert*innen-Interview. Die Ergebnisse wurden qualitativ ausgewertet und praxisnahe Empfehlungen für kommunale Akteure abgeleitet.

Wesentliche Ergebnisse

Einflussfaktoren

Aus den Schilderungen der Frauen geht hervor, dass die seelische Gesundheit von Migrationserfahrungen, Integrationsschwierigkeiten und der Rolle der Frau im Familienleben stark beeinflusst wurde. Gerade integrationsbedingte Faktoren wie Sprachbarrieren, Diskriminierung und fehlende Anerkennung ihrer Qualifikationen können oft zu Stress und Isolation führen.

Bewältigungsstrategien

Um seelischen Stress zu bewältigen, nutzen die befragten Frauen sowohl **problemorientierte** Ansätze wie Informationsbeschaffung und soziale Unterstützung sowie **emotionsorientierte** Strategien wie aktives Verarbeiten und körperliche Aktivitäten. Soziale Treffpunkte wie migrantische Vereine oder Frauentreffen bieten nicht nur wichtige Informationen, sondern

auch emotionale Unterstützung. Meist ist es eine Kombination verschiedener konstruktiver Strategien zur Stressbewältigung, die eine selbstermächtigende Wirkung haben und die seelische Gesundheit positiv beeinflussen.

Besondere Rolle des Ehrenamts

Ehrenamtliches Engagement wird als wertvolle Ressource für Stressbewältigung und seelisches Wohlbefinden gesehen. Es stärkt das Selbstvertrauen, ermöglicht soziale Vernetzung und vermittelt den Frauen neben neuen Kompetenzen auch ein Gefühl von Sinn und Zugehörigkeit. Beispiele für genannte ehrenamtliche Tätigkeiten sind Sprachmittlung, Begleitung zu Terminen sowie die Organisation von Frauentreffen. Das Ehrenamt erlaubt es den Frauen, ihre eigenen Erfahrungen zu nutzen, um anderen zu helfen und gleichzeitig ihre eigene Integration zu fördern.

Orte der Gesundheit

Die befragten Frauen bevorzugen Angebote in der Nähe ihres Wohnorts, z.B. sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Fahrradfahren und Yoga. Besonders migrantisch geführte Vereine oder interkulturelle Angebote in den städtischen Kulturläden, die Vertrauen schaffen und muttersprachliche Unterstützung bieten, sind zentrale Anlaufstellen.

Empfehlungen

Es besteht ein großer Bedarf an kultursensiblen, niedrigschwelligen und wohnortnahen Gesundheitsangeboten, die besser auf die Bedürfnisse von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte zugeschnitten sind.

Besonders wichtig sind dabei flexible Angebotszeiten, da viele Frauen durch familiäre Verpflichtungen vor allem nachmittags eingeschränkt sind. Zum Beispiel könnten Abend- oder Wochenendkurse die Teilnahme erleichtern. Schließlich sollte auch eine bessere Abstimmung zwischen Vereinen und öffentlichen Institutionen erfolgen, um Überschneidungen in der Programmplanung zu vermeiden und ganzheitliche, koordinierte Angebote anzubieten.

Eine angebotene Kinderbetreuung, z.B. bei Sprach- und Gesundheitskursen oder Frauentreffen, wurde mehrfach als Voraussetzung für eine bessere Teilhabe genannt. Auch besteht der Wunsch nach speziellen Schwimm- oder Fahrradkurse für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte, die in geschützten Räumen stattfinden, wie etwa Frauenbadetage. Diese Kurse fördern sowohl die physische als auch die seelische Gesundheit und bieten gleichzeitig Raum für soziale Interaktion.

Darüber hinaus ist die Zusammenarbeit mit Vereinen von großer Bedeutung, da sie das Vertrauen der Zielgruppe genießen und kultursensible Angebote besser gestalten können. Ehrenamtliches Engagement sollte aufgrund seiner positiven Wirkungsweise ebenso gefördert werden wie Workshops zur mentalen Gesundheit, z.B. Stressbewältigung oder Achtsamkeit, um den besonderen Herausforderungen dieser Zielgruppe gerecht zu werden. Der Einsatz von interkulturellen Gesundheitslotsinnen könnte helfen, die Kluft zwischen Frauen mit Zuwanderungsgeschichte und dem Gesundheitssystem zu überbrücken.