



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Handbuch

Modul 2

Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in
einem neuen Land

Autor*innen:

Karin Drda-Kühn, media k GmbH, Nikole Papaevgeniou, Prolepsis



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autor*innen widerspiegelt,



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden. Projekt-
nummer: 2020-1-DE02-KA204-007679.

Dieses Handbuch für Modul 2 ist Teil des MIG-DHL-Programms mit insgesamt 6 Lernmodulen.
Das Handbuch wurde im Rahmen der strategischen Erasmus+ Partnerschaft **MIG-DHL - Mig-
rants Digital Health Literacy** entwickelt.

Die Schulungsinhalte im Überblick:

MIG-DHL Programm

Modul 1: Was ist digitale Gesundheitskompetenz und ihre Bedeutung?

Modul 2: Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

Modul 3: Dienstleistungen im Gesundheitswesen

Modul 4: Digitale Kompetenz entwickeln

Modul 5: Erkundung digitaler Gesundheitstools

Modul 6: Aktiv sein im digitalen Gesundheitsumfeld

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: <https://mig-dhl.eu/>



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Erklärung zum Urheberrecht:



Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Sie dürfen:

- **Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
- **Bearbeiten** — das Material remixen, verändern und darauf aufbauen

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** — Sie müssen [angemessene Urheber- und Rechteangaben machen](#), einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob [Änderungen vorgenommen](#) wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- **Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für [kommerzielle Zwecke](#) nutzen.
- **Weitergabe unter gleichen Bedingungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter [derselben Lizenz](#) wie das Original verbreiten.
- **Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder [technische Verfahren](#) einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Inhalt

2.0 Einführung	5
2.1 Eröffnung	6
2.2 Risikofaktoren für Gesundheitsprobleme in den verschiedenen Migrationsphasen	7
2.3 Erforschung der physischen und psychischen Gesundheit von Migrant*innen	8
2.4. Präventionsstrategien	10
2.5 Referenzen	11



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

2.0 Einführung

Das folgende Handbuch gehört zum intellektuellen Output 2 im Projekt MIG-DHL. Dieses Handbuch umfasst alle sechs Module:

1. Was ist digitale Gesundheitskompetenz und ihre Bedeutung?
2. Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land
3. Gesundheitsdienste
4. Digitale Kompetenz erlangen
5. Erkundung digitaler Gesundheitswerkzeuge
6. Aktiv sein im digitalen Umfeld

Das Handbuch selbst richtet sich speziell an Ausbilder*innen und Unterstützer*innen (Sozialarbeiter*innen, Gesundheitsfachkräfte usw.). Es soll vertieftes Wissen über die in den Schulungen besprochenen Themen vermitteln, so dass der Inhalt des Schulungsmaterials für Ausbilder*innen klarer wird. Außerdem werden Ausbilder*innen darauf vorbereitet, Fragen zu beantworten, die detaillierter sind als die in den Schulungsunterlagen enthaltenen Informationen. Daher bietet dieses Handbuch ein vertieftes Wissen und Links zu zusätzlichen Ressourcen in Bezug auf den Inhalt - in erster Linie für Trainer*innen, aber natürlich auch für andere Personen, die mehr über die Themen erfahren möchten.

Die Struktur des Handbuchs orientiert sich an der Struktur des Schulungsprogramms. Jedes Modul hat ein Kapitel von etwa 6-8 Seiten.

Dieser Teil des Handbuchs enthält Informationen zu **Modul 2: Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land**. Daher finden Sie hier die notwendigen theoretischen Informationen zur Unterstützung der Inhalte und Aktivitäten von DPTA_2. Modul 2 "Die wichtigsten Gesundheitsprobleme bei der Ankunft in einem neuen Land" zielt darauf ab, das Bewusstsein für Gesundheitsprobleme zu schärfen, für die Migrant*innen bei ihrer Ankunft in einem neuen Land besonders anfällig sind. Das Schulungsmaterial konzentriert sich auf Faktoren, die die Gesundheit vor, während und nach der Ankunft der Migrant*innen im Gastland beeinflussen.



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Jede dieser Phasen wirkt sich auf die physische und psychische Gesundheit von Migrant*innen aus, und in einigen Fällen sind sie miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig.

Gesundheitsprobleme äußern sich nicht nur in Krankheitssymptomen. Sie haben auch mit der Sprache und den Begriffen sowie dem unterschiedlichen Umgang mit Krankheit zu tun. Hinter den Symptomen und ihrer Beschreibung stehen oft auch kulturspezifische Narrative, so dass Migrant*innen sowie ihre Ärzt*innen auch für diese Art von Ungleichheit sensibilisiert werden sollten. Das Modul beschreibt die häufigsten Krankheiten und die entsprechenden Behandlungen, mit denen Migrant*innen im Gastland konfrontiert werden können und wie diese mit digitalen Mitteln angegangen werden können. Ein weiteres Ziel des Moduls ist es, die wichtigsten Verhaltensweisen zu untersuchen, die mit der Gesundheit zusammenhängen und diese beeinflussen. Darüber hinaus zielt das Modul darauf ab, die wichtigsten Präventionsstrategien zu beschreiben, die Migrant*innen bei ihrer Ankunft im Aufnahmeland kennen sollten.

2.1 Eröffnung

Während der Eröffnung sollten Sie als Trainer*in die Ziele der Sitzung, die Dauer, die Organisation und die Aktivitäten erklären. Seien Sie sich bewusst, dass die Lernenden möglicherweise einen sehr unterschiedlichen Bildungshintergrund haben und nicht unbedingt (mehr) an eine Lernumgebung gewöhnt sind. Daher können Sie die Sitzung mit einer Gesprächsrunde eröffnen, in der Sie die Teilnehmer*innen nach ihrem Hintergrund und ihren Interessen fragen. Versuchen Sie, mehr über ihren Bildungsstand herauszufinden, falls dieser vor der Schulung nicht bekannt war.

Für dieses Modul gehen wir davon aus, dass die Lernenden lesen und schreiben können und dass sie über eine Schullaufbahn verfügen, die ihnen grundlegende Fähigkeiten vermittelt hat. Wir gehen außerdem davon aus, dass sie mit der Nutzung mobiler digitaler Geräte vertraut sind. Fragen Sie Ihre Lerngruppe danach, damit Sie eventuelle Defizite besser einschätzen und das Training entsprechend anpassen können.

Für die Schulung ist es notwendig, dass die Lernenden Zugang zu einem digitalen Werkzeug haben, z. B. einem Mobiltelefon, einem Tablet oder einem PC.



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

Erklären Sie klar die Regeln für die Sitzung, z. B. kein WhatsApp, kein Telefonieren oder Chatten. Ermutigen Sie zur aktiven Teilnahme und kümmern Sie sich besonders um diejenigen, die sich nicht aktiv an der Sitzung beteiligen. Dafür kann es verschiedene Gründe geben, z. B. Schüchternheit oder mangelnde Sprachkenntnisse.

Stellen Sie die praktischen Aktivitäten vor und formulieren Sie zu Beginn klar Ihre Erwartungen an die aktive Teilnahme, denn bei diesem Training liegt der Schwerpunkt nicht auf dem Zuhören, sondern auf dem Üben und Lernen durch aktive Beteiligung. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Lernenden mit diesem didaktischen Konzept möglicherweise nicht vertraut sind.

2.2 Risikofaktoren für Gesundheitsprobleme in den verschiedenen Migrationsphasen

Gesundheitsrisiken für Migrant*innen treten in jeder Phase der Migration auf, beginnend mit dem Herkunftsland (insbesondere wenn sie aus instabilen Verhältnissen oder Konfliktregionen kommen). Verschiedene Risiken können auch während der Reise und im Ziel- oder Transitland, aber auch in der Phase der Umsiedlung auftreten. Bitten Sie daher die Lernenden, über verschiedene Gesundheitsrisiken nachzudenken, die sich aus der Migration ergeben können, mit oder ohne Definition der Etappen. In den Schulungsunterlagen werden die Lernenden gebeten, ihre Erfahrungen in den verschiedenen Phasen zu notieren. Lassen Sie sie auf Flipcharts oder Pinnwänden alles notieren, was sie interessant finden könnten. Es wird vorgeschlagen, das eingefügte Einführungsvideo zu zeigen, gefolgt von einer detaillierten Erklärung der Gesundheitsrisiken entsprechend den Phasen.

Es gibt eine digitale Hausaufgabe, die direkt mit diesem Teil der Schulung verknüpft ist. Die Lernenden werden gebeten, ihren eigenen Taschenführer zu Gesundheitsthemen entsprechend ihren Bedürfnissen und Interessen zu erstellen. Über die Schulungsplattform können Sie die erledigten Hausaufgaben überprüfen und auch mit den Lernenden in Kontakt bleiben.



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

2.3 Erfassung der physischen und psychischen Gesundheit von Migrant*innen

Migrant*innen sind durch bestimmte körperliche und psychische Gesundheitsprobleme gefährdet. In der Schulung werden die Lernenden mit den Symptomen vertraut gemacht, die unter Migrant*innen häufiger vorkommen. Anschließend moderieren Sie eine Gruppendiskussion, in der Sie mehr über die Krankheitsgeschichten der Lernenden erfahren, um kulturelle Barrieren zu überwinden, die die Gesundheitskompetenz beeinflussen können. Sie können eine Diskussion z. B. über die Symptome von gesundheitlichen und psychischen Problemen beginnen, die unter Migrant*innen häufiger vorkommen.

Die Wahrnehmung von Krankheit und der Umgang mit ihr können je nach kulturellem Hintergrund sehr unterschiedlich sein. Krankheitssymptome werden unterschiedlich interpretiert und auch der Zeitpunkt, ab dem medizinische Hilfe benötigt wird, kann variieren. Die Einschätzung, wann Hausmittel ausreichen und wann ein Arzt / eine Ärztin aufgesucht werden sollte, kann kulturell unterschiedlich sein. Auch die Kommunikation von Krankheiten ist unterschiedlich: Es gibt Krankheiten, die man mit Freunden teilt, und andere, die als Tabu behandelt werden. Auch der Genesungsprozess unterliegt unterschiedlichen Merkmalen: Zieht sich ein/e Kranke/r aus dem Familienleben zurück oder spielt die Familie eine Rolle bei der Genesung? Welche Rolle spielt die digitale Hilfe und wie wird sie genutzt? Für Ihre eigene Vorbereitung wird empfohlen, dass Sie versuchen, einige Informationen von Kolleg*innen oder Organisationen zur Unterstützung von Migrant*innen zu sammeln, um sich zu sensibilisieren.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sind vor allem Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, HIV-Infektionen und virale Hepatitis, Atemwegserkrankungen und weitere übertragbare Krankheiten in Migrantengemeinschaften am häufigsten. Folgende Krankheiten werden überproportional häufig beobachtet: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und chronische Lungenerkrankungen, von denen viele eine kontinuierliche Versorgung über einen langen Zeitraum, oft ein Leben lang, erfordern. Wahrscheinlich wissen Ihre Lernenden,



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

welche Krankheiten häufiger auftreten, aber wie man mit ihnen umgeht, um die Heilungschancen zu maximieren, ist nicht immer klar. Oft ist auch unklar, ab wann ärztliche Hilfe und Medikamente unbedingt notwendig sind, um Symptome zu lindern und gesundheitliche Folgeschäden zu vermeiden. Das Bewusstsein dafür zu schärfen, ist auch ein Ziel Ihrer Fortbildung.

Es ist die Aufgabe eines Arztes/einer Ärztin, spezifische Gesundheitsmaßnahmen vorzuschlagen, aber Sie sollten Ihren Lernenden bewusst machen, dass die medizinische Behandlung auf unterschiedliche Weise erfolgen kann: in einer Apotheke, in einer Arztpraxis, durch Ärzt*innen, die eine kranke Person zu Hause besuchen, in der Notaufnahme eines Krankenhauses und digital. Die Lernenden sollten wissen, dass immer mehr Ärzt*innen auch digitale Behandlungen anbieten, insbesondere in Zeiten einer Pandemie. Allerdings gibt es dafür Voraussetzungen, und in der Regel muss der Arzt/die Ärztin den Gesundheitszustand einer Patientin / eines Patienten einmal grundlegend erfassen. Für Ihre Lernenden könnte die digitale Behandlung einige Vorteile haben, da sie über ein Mobiltelefon organisiert werden kann und Migrant*innen nicht in eine Arztpraxis kommen müssen.

Über psychische Gesundheit zu sprechen, kann ein sehr sensibles Thema sein, und für einige Gruppen (z. B. Flüchtlinge) ist der Zugang zu Beratung, Behandlung und Therapie (persönlich und online) nicht immer kurzfristig möglich. Flüchtlinge mit posttraumatischen Symptomen sind eine gefährdete Gruppe, für die es nur wenige präventive und therapeutische Maßnahmen gibt. Integrative, kultursensible Ansätze zur Behandlung von Geflüchteten stehen vor komplexen Herausforderungen wie kulturellen und sprachlichen Barrieren, die eine Spezialisierung der medizinischen Fachkräfte erfordern. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass psychische Störungen in Migrant*innengemeinschaften ein Thema sind, und es sollte, wenn möglich, in Ihrer Schulung behandelt werden. Das Schulungsmaterial enthält mehrere Übungen und Empfehlungen für Umsetzungsschritte.



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

An jeder Stelle sollten Sie deutlich machen, dass die Lernenden für die Diagnose und Behandlung immer ihren Arzt / ihre Ärztin aufsuchen sollten.

2.4. Präventionsstrategien

In diesem Teil der Schulung geht es darum, etwas über Krankheitsprävention zu lernen, die gängigsten Präventionsstrategien zu erkunden und zu verstehen, wie wichtig es ist, Präventionsstrategien anzuwenden. Ihre Aufgabe als Trainer*in ist es, entsprechende digitale Informationen zu vermitteln (z. B. über wichtige Themen wie Impfungen, durch Impfungen vermeidbare Krankheiten, Ernährung (einschließlich Behandlung und Vorbeugung von Mangelernährung), die negativen Auswirkungen von Alkohol und Rauchen, die Bedeutung von körperlicher Aktivität während des gesamten Lebens und die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für chronische und andere Krankheiten. Die Einhaltung von Hygieneregeln ist eine wichtige und leicht zu befolgende Strategie der Primärprävention, die ebenfalls erörtert werden sollte.

Sie sollten ein Gespräch darüber beginnen, wie Ihre Lernenden Ernährungsgewohnheiten wahrnehmen und diese dann reflektieren. Sprechen Sie auch darüber, ob und wie sie digitale Mittel nutzen, um Informationen, Gesundheitstipps, Rezepte und Ernährungsberatung zu erhalten.

Sie sollten auch ein Gespräch über ihr Wissen über empfohlene Impfungen sowohl in ihrem Herkunftsland als auch im Gastland beginnen und darüber, wie sie das nationale Impfprogramm des Gastlandes sowohl für Kinder/Jugendliche als auch für Erwachsene zu finden.

Falls Ihre Lerngruppe hauptsächlich aus Frauen besteht, sollten Sie sich auf spezielle Themen wie Gesundheitsprävention für Frauen, Schwangerschaft, Baby- und Kinderpflege konzentrieren, die in den Anhängen des Moduls zu finden sind.

Falls in Ihrer Lerngruppe ein besonderes Interesse an psychischer Gesundheit besteht, enthält das Training einige Materialien zur Erkennung von psychischen Problemen und zum Aufbau von psychischer Widerstandskraft, die ebenfalls in den Anhängen zu finden sind.



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

2.5 Referenzen

Zur weiteren Vertiefung wird die folgende Literatur empfohlen, die teilweise auch in deutschen Übersetzungen vorliegt:

Bryce, E., Mullany, L.C., Khatri, S.K. et al. 2020. Coverage of the WHO's four essential elements of newborn care and their association with neonatal survival in southern Nepal. BMC Pregnancy Childbirth 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>

Carr T.P et al. 2016. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Cengage Learning.

Center for Disease Control and Prevention (CDC) n.d. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>

European Commission. 2020. The health benefits of vaccination. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364.

European Parliament, Directorate General for Internal Policy. 2017. Research for CULT–Committee. Why Cultural Work with Refugees. Retrieved from: [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA\(2017\)602004_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)

European Centre for Disease Prevention and Control. 2020. Guidance on infection prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) in migrant and refugee reception and detention centres in the EU/EEA and the United Kingdom

International Scientific Forum on Home Hygiene. 2018. Containing the burden of infectious diseases is everyone's responsibility: A call for an integrated strategy for developing and promoting hygiene behaviour change in home and everyday life [White Paper]. <https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.

John Hopkins Medicine. n.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>

Johns Hopkins Medicine. n.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

John Hopkins Medicine .n.d. Malnutrition. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>

Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. Migrants' and refugees' health: towards an agenda of solutions. *Public Health Rev* 39, 27. <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 2007. - Alcohol and Tobacco <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.

NSW Refugee Health Service and STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Working with refugees: a guide for social workers*. Retrieved from: <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>

P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.

Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrition: causes and consequences. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624

WHO. n.d. Chapter 8 - Personal, domestic and community hygiene.

https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf

WHO. n.d. Migration and Health: Key Issues. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf

WHO. 2013. Vaccine Safety Basics: Learning Manual. SAFETY. https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf

WHO. 2018. Nutrition. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>

WHO. 2018. Report on the health of refugees and migrants in the WHO European Region: no public health without refugee and migrant health. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and->



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Projektnummer 2020-1-DE02-KA204-007679

[health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-euro-pean-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018](https://www.who.int/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-euro-pean-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018)

WHO. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>

WHO. 2019. Vaccines and immunizations. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1

WHO. 2021. Vaccines and immunization: What is vaccination? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.

UNICEF. 2020. Immunization. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.

UNHCR. 2015. *Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians. A Review for Mental Health and Psychosocial Support staff Working with Syrians Affected by Armed Conflict*. Retrieved from: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>

UNHCR, IOM, MHPSS. 2015. *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. A multi-agency guidance note*. Retrieved from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015>