

1

2

3

4

5

6



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Modul 2

# Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land



# Partnerschaft



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)



PROLIPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



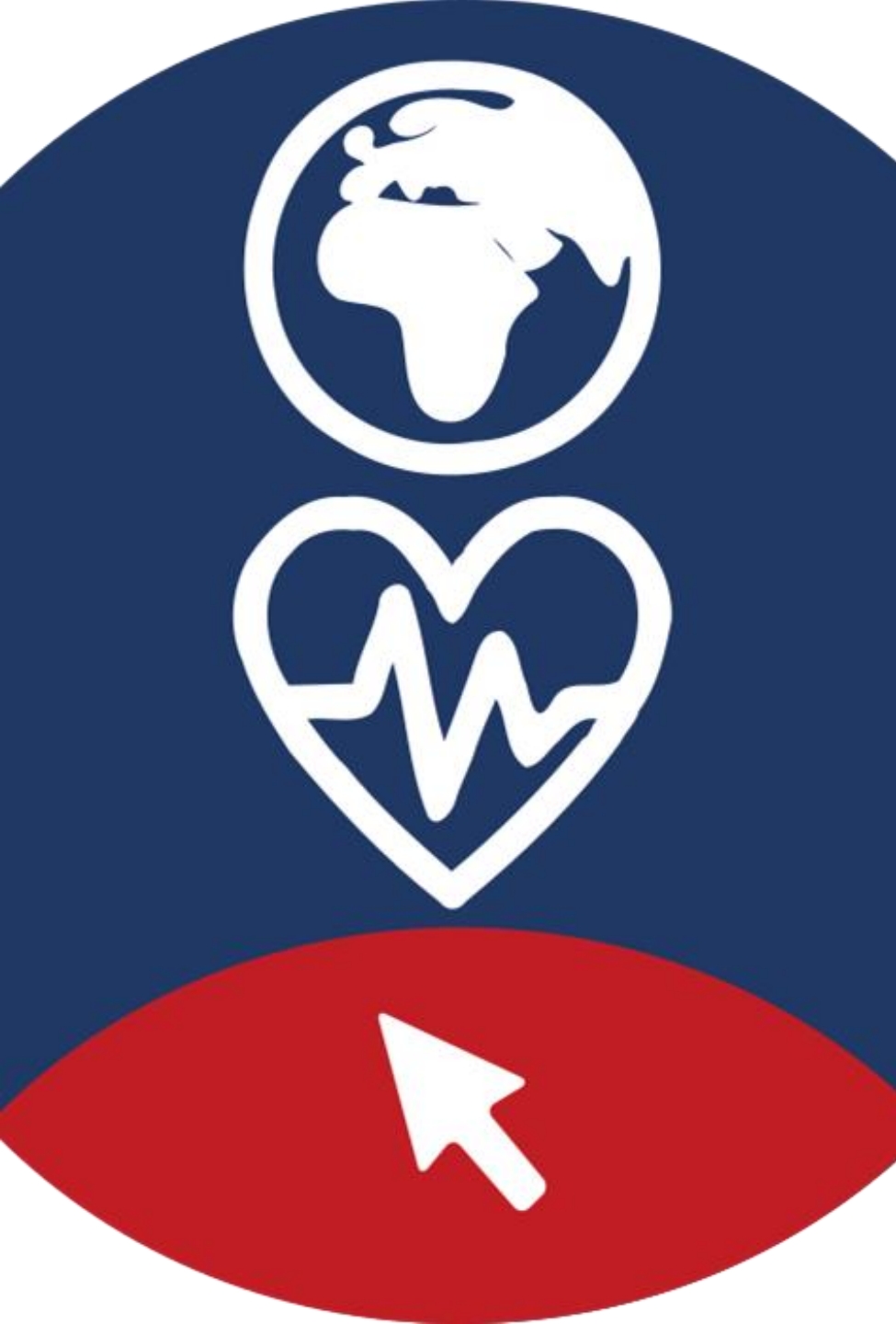
media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)  
ATHENS, GREECE  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)



# Modules

1. Was ist digitale Gesundheitskompetenz und ihre Bedeutung?

**2. Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land**

3. Nationale Gesundheitssysteme

4. Digitale Kompetenz entwickeln

5. Erkundung digitaler Gesundheitstools

6. Aktiv sein im digitalen Gesundheitsumfeld

### Ziele



- ✓ Verständnis für die verschiedenen Gesundheitsrisiken von Migrant\*innen in allen Phasen ihrer Reise
- ✓ Verständnis für die kulturellen Unterschiede zwischen Herkunfts- und Aufnahmeland, die die Erzählungen über die Gesundheit beeinflussen
- ✓ Nutzung von Online-Tools, die das Verständnis für Gesundheitsthemen und länderspezifische gesundheitliche Umstände erleichtern können
- ✓ Verständnis der wichtigsten gesundheitsfördernden Verhaltensweisen und Lernen, wie man zuverlässige und relevante Online-Quellen findet
- ✓ Erlernen gesundheitsrelevanter länderspezifischer Terminologie und Erkunden nützlicher Online-Tools



## Kompetenzen

- ✓ Verständnis der Unterschiede in Bezug auf Gesundheit und medizinische Behandlung im Herkunfts- und im Ankunftsland
- ✓ Verständnis wie die Kultur Gesundheitserzählungen beeinflussen kann
- ✓ Erwerb von Kenntnissen über spezifische physische und psychische Gesundheitsrisiken, denen Migrant\*innen auf ihrer Reise ausgesetzt sind, und Nutzung einschlägiger Online-Quellen
- ✓ Erwerb von Kenntnissen über spezifische Präventions- und Gesundheitsförderungsstrategien und Nutzung einschlägiger Online-Tools
- ✓ Sensibilisierung für die Bedeutung der digitalen Gesundheitskompetenz für die Gesundheit von Migrant\*innen



## 2.1

# Einführung in dieses Modul

## Ziele

- Erkennen der gesundheitlichen Risiken vor, während und nach der Reise ins Gastland,
- Erkundung Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit,
- Kennenlernen von Präventionsstrategien und wie Sie diese zur Verbesserung Ihrer Gesundheit einsetzen können.

Los geht's ...

2.1

2.2

2.3

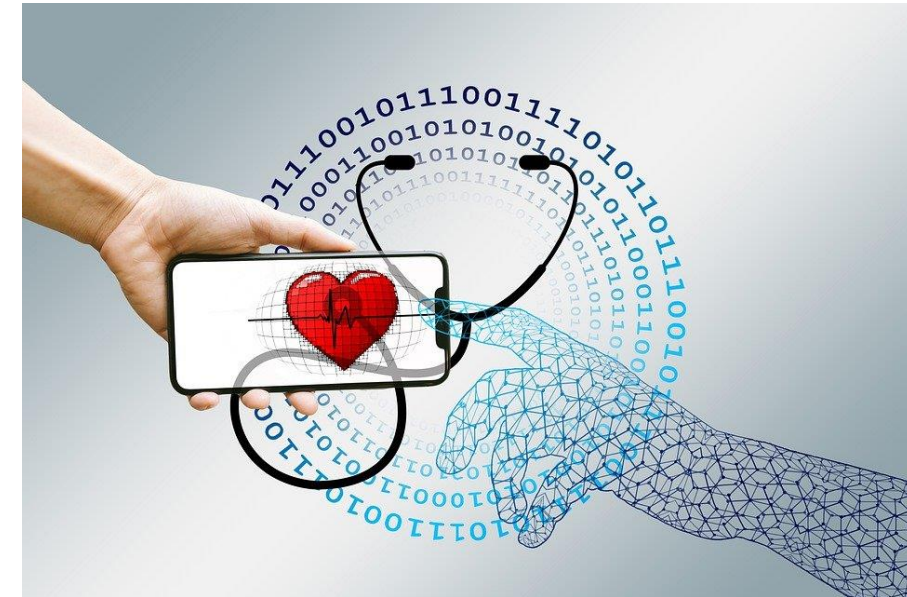
2.4



## Einführung

Dieses Modul zielt darauf ab, das Bewusstsein für Gesundheitsprobleme zu schärfen, für die Sie besonders anfällig sind, wenn Sie in einem neuen Land ankommen. Es wird erwartet, dass Ihr/e Trainer/in die Lerngruppe bei der Identifizierung und Reflexion von Faktoren anleitet, die Ihre Gesundheit vor, während und nach der Ankunft im neuen Land beeinflussen. Jede dieser Phasen wirkt sich auf die körperliche und geistige Gesundheit 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, den Begriffen und dem unterschiedlichen Umgang mit Krankheit zu tun. Hinter den Symptomen und ihrer Beschreibung stehen oft auch kulturspezifische Erzählungen, die es zu berücksichtigen gilt. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Krankheit mit digitalen Mitteln angegangen werden kann.



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

### Eröffnung

- ✓ Der Trainer / die Trainerin erklärt die Ziele der Sitzung, die Dauer, die Organisation und die Aktivitäten.
- ✓ Er/sie ermutigt zur aktiven Teilnahme.
- ✓ Er/sie stellt sicher, dass jede/r Teilnehmer/in Zugang zu einem digitalen Werkzeug hat.
- ✓ Er/Sie erklärt die Regeln für die Sitzung.
- ✓ Er/sie stellt kurz die praktischen Aktivitäten vor.
- ✓ Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Krankheit mit digitalen Mitteln angegangen werden kann.





## Aktion 2.2

# Erkennen von Gesundheitsrisiken vor, während und nach der Einreise in ein neues Land

## Ziele

- Erkennung von Gesundheitsrisiken im Herkunftsland
- Erkennen von Gesundheitsrisiken während der Reise
- Erkennen von Gesundheitsrisiken bei der Ankunft in einem neuen Land



2.1

2.2

2.3

2.4



## Gesundheitsrisiken in Ihrem Herkunftsland

In Ihrem Herkunftsland hängen die Gesundheitsrisiken von vielen verschiedenen Faktoren ab: Bildungsniveau, Hygienedefizite, Umweltfaktoren, traumatische Ereignisse wie Umweltkatastrophen oder Kriege, unzureichende Gesundheitsversorgung aufgrund mangelnder finanzieller Ressourcen oder unzureichender Infrastruktur.

Auch kulturelle Unterschiede können eine Rolle spielen, z. B. eine mangelnde Wertschätzung der Zahngesundheit oder der psychischen Gesundheit.

- Sozio-ökonomischer Status
- Bildungsstand
- Genetische Veranlagung
- Lokales Krankheitsprofil
- Schlechte persönliche und Lebensmittelhygiene
- Spezifische Gesundheitsbedingungen
- Umweltbedingte Push-Faktoren
- Konflikte, Katastrophen und andere traumatische Ereignisse
- Schwaches Gesundheitssystem



## Gesundheitsrisiken während der Reise

Zu den Strapazen der Reise kommen viele gesundheitliche Risiken hinzu: monatelanger Stress, extreme Hitze oder Kälte ohne angemessene Kleidung, Verletzungen, ungesunde Ernährung und unzureichende sanitäre Einrichtungen, sexuelle Übergriffe und andere traumatische Erlebnisse.

- Modalitäten der Reise
- Legalen oder illegalen Grenzübertritt
- Umwelteinflüsse
- Sexuelle und andere Gewalt, Inhaftierung und weitere traumatische Ereignisse
- Geschlechtskrankheiten,
- Verletzungen, physische Gefahren und extreme Umweltbedingungen
- Unhygienische Bedingungen und Überbelegung in der Beherbergung
- Unzureichende Ernährung
- Schlechte Körper- und Lebensmittelhygiene



## Gesundheitsrisiken bei Ankunft in einem neuen Land

Die Ankunft in einem neuen Land ist zunächst von Erleichterung geprägt: Man hat es geschafft und ist in Sicherheit. Doch die Anpassung fällt schwer: Bestehende Krankheitsbilder verschlimmern sich, ungewohnte Speisen führen zu Ernährungsproblemen, die unsichere Aufenthaltssituation führt zu psychischen Problemen, Heimweh und Angst um Familienmitglieder gehören zum Alltag.

Hinzu kommen Medikamentenunverträglichkeiten, unzureichende Impfungen, und Sprachschwierigkeiten bei der Vermittlung von Krankheitssymptomen.

- Anpassung an das neue Leben, die neue Umgebung und die neue Kultur
- Kollektive Unterbringung
- Ungewisser rechtlicher Status
- Zugang zu grundlegenden Überlebensbedürfnissen
- Anspruch auf und Zugang zu Gesundheitsdiensten
- Anfälligkeit für neue Krankheiten
- Umweltbedingungen
- Soziale Ausgrenzung
- Kulturelle, sprachliche und rechtliche Hindernisse beim Zugang zu Gesundheitsdiensten
- Diskriminierung
- Mangelnder Zugang zu gesunden Lebensmitteln



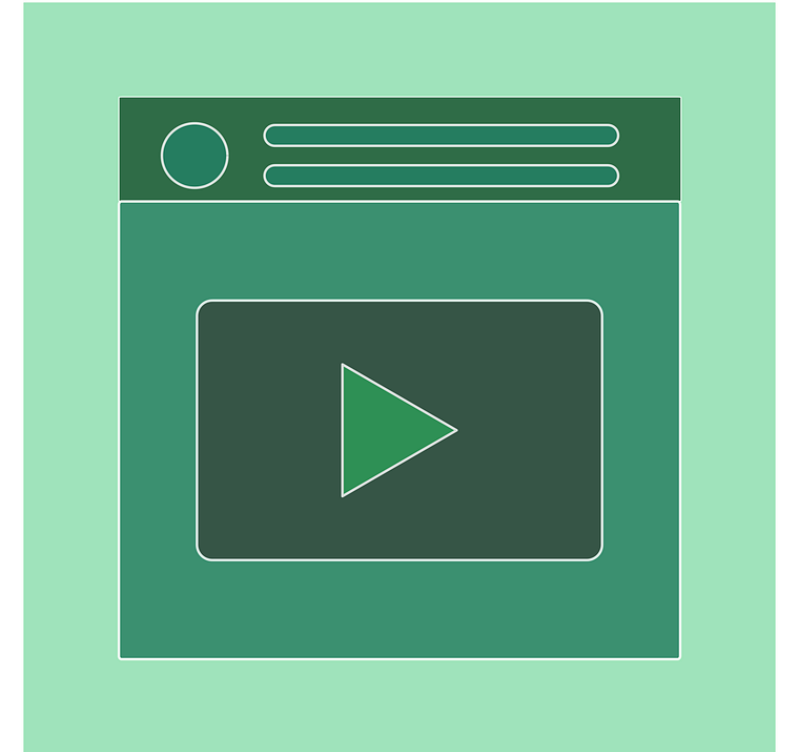
## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen

- Bitte schauen Sie sich das Video an (in englischer Sprache):

<https://www.youtube.com/watch?v=eLbmUbj0edk>

*Reflektiert das  
Video Ihre  
Erfahrungen?*

- Diskussion über das Video



## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen

Notieren Sie Ihre Gesundheitserfahrungen in den drei Phasen an der Pinnwand oder am Flipchart:

- **Phase 1:** Gesundheitsrisiken in den Herkunftsländern
- **Phase 2:** Gesundheitsrisiken während der Reise
- **Phase 3:** Gesundheitsrisiken bei der Ankunft in einem neuen Land



## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen

- Erstellen Sie eine Prioritätenliste für jede Phase, je nachdem, wie wichtig sie für Ihr Leben und Ihre Gesundheit ist.
- Je nach Herkunftsland kann es Unterschiede geben; bitte gruppieren Sie die Erfahrungen auf der Grundlage von Gemeinsamkeiten und Unterschieden
- Machen Sie sich Notizen zu den Ergebnissen, da diese in Ihre Hausaufgaben einfließen werden.



## Ihre Aufgabe

- Als Hausaufgabe erstellen Sie bitte Ihren eigenen **Taschenführer** mit Gesundheitsbegriffen
- Nutzen Sie dazu bitte die Vorlage, um wichtige **Begriffe der physischen und psychischen Gesundheit** im allgemeinen und für Sie persönlich zusammen zu stellen.
- **Suchen Sie online** nach den richtigen Begriffen



Erstellen Sie Ihren eigenen Taschenführer mit Gesundheitsbegriffen!

Es handelt sich um eine Vorlage, in die Sie relevante Gesundheitsbegriffe in Ihrer Muttersprache, der Sprache Ihres Landes, in Englisch und/oder Französisch eintragen sollen.

Sie können Begriffe der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie alle anderen Begriffe verwenden, die Sie für Ihre Gesundheit als wichtig erachten (Begriffe, Themen und Symptome). Zur Anregung sind bereits einige Begriffe vorgegeben. Bitte verwenden Sie dazu ein digitales Gerät wie Ihr Handy oder einen Computer oder nutzen Sie eine App.

Nehmen Sie sich dafür 30 Minuten Zeit - viel Erfolg!

<u>Begriff in Ihrer Muttersprache</u>	<u>Begriff auf Deutsch</u>	<u>Begriff auf Englisch</u>	<u>Begriff auf Französisch</u>
		hospital	<u>hôpital</u>
		dentist	<u>dentiste</u>
		headache	<u>mal de tête</u>
		optician	<u>opticien</u>
		disease	<u>maladie</u>

[Hier können Sie die Vorlage zum Taschenführer herunterladen !](#)



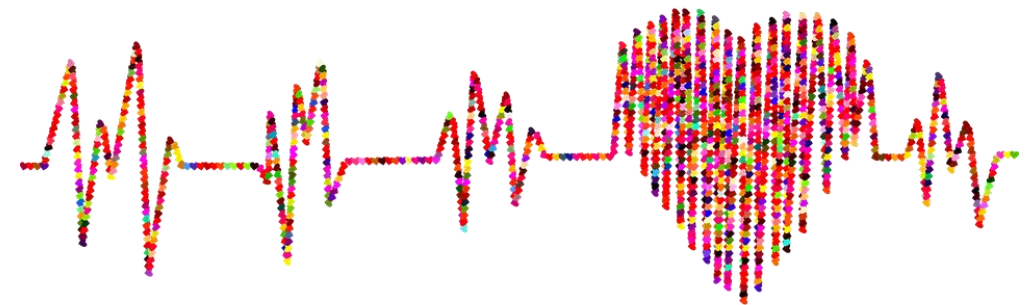


## Aktion 2.3

# Erkundung der physischen und psychischen Gesundheit von Migrant\*innen

## Ziele

- Erkundung Ihrer Krankheitsgeschichten
- Vorstellung von Symptomen für gesundheitliche und psychische Probleme, die in der Migrant\*innenbevölkerung häufiger vorkommen
- Identifizierung der Krankheiten anhand der Symptome und Vorschläge für spezifische (digitale) Maßnahmen



2.1

2.2

2.3

2.4



## Erkundung Ihrer Krankheitsgeschichte

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 aufgesucht werden sollte, kann kulturell unterschiedlich sein.

Auch die Kommunikation über Krankheiten ist unterschiedlich: Es gibt Krankheiten, die man mit Freunden teilt, und andere, die als Tabu behandelt werden. Selbst der Genesungsprozess unterliegt unterschiedlichen Merkmalen: Zieht sich ein Kranker aus dem Familienleben zurück oder spielt die Familie eine Rolle bei der Genesung? Welche Rolle spielt die digitale Hilfe und wie wird sie genutzt?



## Symptome, die in der Migrationsbevölkerung häufiger vorkommen

Es gibt eine Reihe von Krankheiten, die in Migrantenpopulationen häufiger auftreten. Dazu gehören laut einer WHO-Studie vor allem Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, HIV-Infektionen und virale Hepatitis, Atemwegserkrankungen und durch Vektoren übertragene Krankheiten.

Auch die folgenden nicht übertragbaren 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.



## Identifizierung der Krankheit und Vorschläge für spezifische Maßnahmen (1)

Wahrscheinlich kennen Sie Krankheiten, die häufiger auftreten, aber wie man mit ihnen umgeht, um die Heilungschancen zu maximieren, ist nicht immer klar. Oft ist auch unklar, ab wann medizinische Hilfe und Medikamente unbedingt notwendig sind, um Symptome zu lindern und gesundheitliche Folgeschäden zu vermeiden. Dies kann auch mit kulturellen Unterschieden zusammenhängen, über die Sie und auch das Gesundheitspersonal im Gastland zunächst Bescheid wissen müssen.



## Identifizierung der Krankheit und Vorschläge für spezifische Maßnahmen (2)

Medizinische Behandlung kann auf verschiedene Weise erfolgen: in einer Arztpraxis, durch einen Arzt, der Sie zu Hause besucht, in der Notaufnahme eines Krankenhauses und auf digitalem Weg. Apotheken bieten Beratung bei kleineren Gesundheitsproblemen. Ohne Termin finden Sie immer Hilfe in der Notaufnahme eines Krankenhauses, aber auch einige Arztpraxen bieten dies an. In der Regel erhalten Sie rechtzeitig einen Termin.



## Identifizierung der Krankheit und Vorschläge für spezifische Maßnahmen (3)

Immer mehr Ärzt\*innen bieten eine digitale Behandlung an, insbesondere in Zeiten einer Pandemie. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Ihre Daten in der Praxis gespeichert sind und der Arzt/die Ärztin in der Regel Ihren Gesundheitszustand bereits erfasst hat.

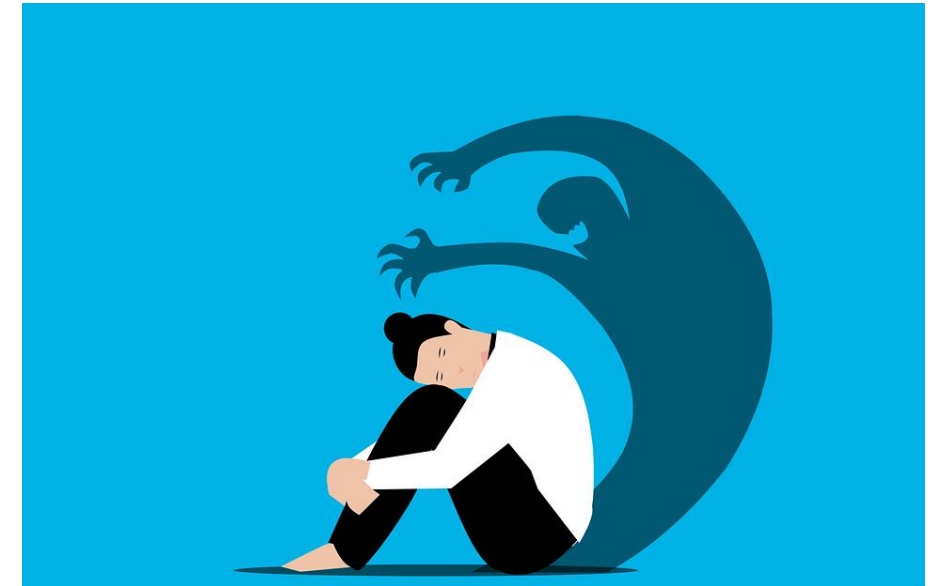
Der Vorteil der digitalen Behandlung ist, dass Sie diese auch über Ihr Mobiltelefon erhalten können und nicht in eine Arztpraxis kommen müssen.



## Der Umgang mit psychischen Erkrankungen

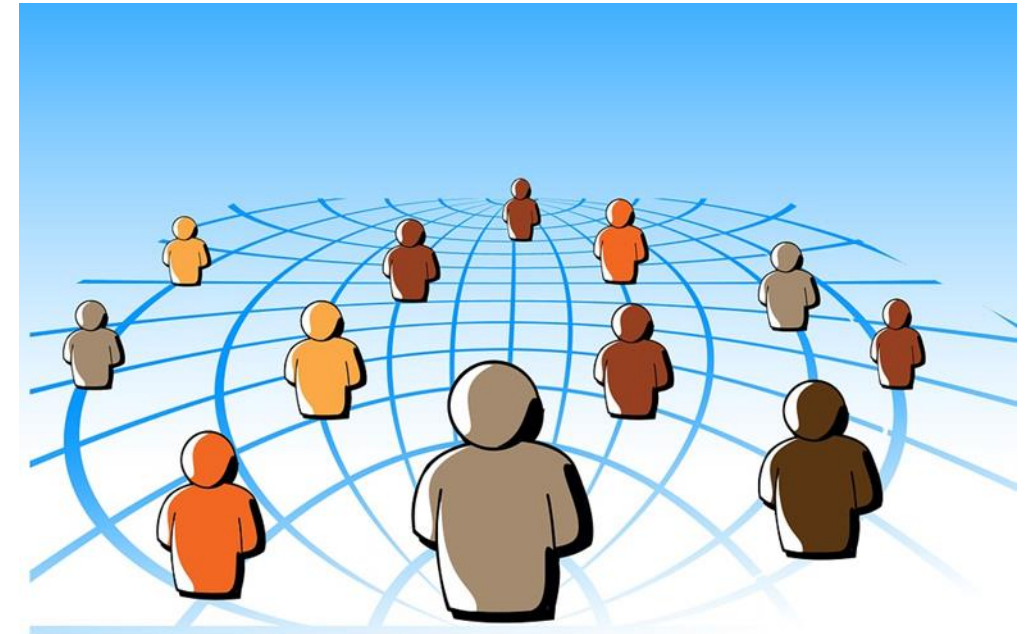
Psychische Erkrankungen werden dank verfeinerter Diagnosemethoden immer besser identifizierbar und behandelbar, doch der Zugang zu Beratung, Behandlung und Therapie (persönlich und online) ist nicht immer kurzfristig möglich. Flüchtlinge mit posttraumatischem Stress sind eine gefährdete Gruppe, für die es nur wenige präventive und therapeutische Maßnahmen gibt. Integrative, kultursensible Ansätze zur Behandlung von Flüchtlingen stehen vor komplexen Herausforderungen wie kulturellen und sprachlichen Barrieren, die eine Spezialisierung der medizinischen Fachkräfte erfordern.

**Lesen Sie mehr dazu in den Anhängen II und III!**



## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen

- Erörtern Sie Krankengeschichten und identifizieren Sie durch Symptome die Krankheiten und schlagen Sie Behandlungen vor
- Berücksichtigen Sie auch psychische Probleme
- Verwenden Sie digitale Quellen
- Sie können bei Bedarf in kleineren Gruppen arbeiten.





## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen

- Ermitteln Sie Gesundheitsprobleme, die Sie selbst erlebt haben.
- Notieren Sie die Ergebnisse auf Pinnwänden, Computern oder auf andere geeignete Methoden und präsentieren Sie sie in der Abschlusssitzung.
- Bei zwei Gruppen: Ernennen Sie einen oder zwei Berichterstatter, der/die das Ergebnis am Ende der Sitzung der gesamten Gruppe vorstellt/vorstellen.

### Aber:

- Dies ist eine Lernübung, und Sie sollten für die Diagnose und vor allem für die Behandlung immer Ihren Arzt konsultieren!



## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen: Leitfragen

Sie können die folgenden Fragen verwenden:

- Symptome: Was ist das gesundheitliche Problem?
- Ursache: Was hat Ihrer Meinung nach das Gesundheitsproblem verursacht? Warum, glauben Sie, hat es begonnen?
- Schweregrad: In welchem Ausmaß schränkt es Ihre Lebensqualität ein?
- Dauer: Wie lange bestehen die Symptome schon?
- Behandlung: Kann das Gesundheitsproblem selbst behandelt werden oder müssen Sie einen Arzt aufsuchen?
- Auswirkungen: Was sind die Hauptprobleme, die verursacht werden?
- Angst: Wovor fürchten Sie sich am meisten im Zusammenhang mit dem Gesundheitsproblem?



## Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen

- Besprechen Sie gemeinsam, wann Hilfe empfohlen wird
- Erkennen Sie, welcher Arzt / welche Ärztin für die Behandlung des Gesundheitsproblems der/die richtige ist (z. B. Hausarzt, Augenärztin, Zahnarzt)
- Benennen Sie Gesundheitsprobleme, bei denen eine sofortige Behandlung notwendig sein könnte (z. B. durch Rufen eines Notarztes oder eines Krankenwagens)



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Was ist ein ernstes Gesundheitsrisiko bei der Ankunft in einem neuen Land?**

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Kopfschmerzen

B. Erkältung

C. Mückenstich

D. Unzureichende Impfungen



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**In den Herkunftsländern der Migrant\*innen hängen die Gesundheitsrisiken ab von...**

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Lokalen Händler\*innen

B. Nachbarn

C. Haustieren

D. Bildungsniveau



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

### Krankheiten können behandelt werden...

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. in einer Arztpraxis, Krankenhäusern,  
Gesundheitszentren, Apotheken, bei  
Heilpraktiker\*innen

B. in einem Supermarkt, einer  
Markthalle und Lebensmittelgeschäften

C. in einer Arbeitsagentur

D. nur in Krankenhäusern



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Im Falle einer Krankheit wird digitale Hilfe ...**

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. nicht von Ärzt\*innen angeboten

B. als Behandlungsmöglichkeit  
angeboten

C. als beste Möglichkeit angeboten

D. immer als glaubwürdig angesehen



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

### Eine digitale Behandlung...

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. kann über Handys, Tablets,  
Computer erfolgen

A. wird von Ärzt\*innen nicht angeboten

C. kann durch lautes Rufen aus dem  
Fenster angefordert werden

D. kann jede Person anbieten, die einen  
Computer hat





## Gesundheitsprobleme bei Ankunft in einem neuen Land:

*Zwei Antworten sind richtig!*

A. Sie können sich bei bestehenden Krankheiten verschlechtern

B. Sie benötigen eine Krankenversicherung aus Ihrem Heimatland

C. Verletzungen aus Autounfällen werden grundsätzlich nicht behandelt

D. Unbekannte Speisen können zu Ernährungsproblemen führen



**2** Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Ärztliche Hilfe ist nicht notwendig, wenn Sie Rat aus dem Internet befolgen**

Richtig

Falsch



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Ärztliche Behandlungen erfolgen nur, wenn Sie in einem  
Arbeitsverhältnis stehen**

Richtig

Falsch



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Online-Behandlungen sind bei psychischen Erkrankungen nicht möglich.**

Richtig

Falsch



## Ergänzen Sie bitte die Aussagen

*Ordnen Sie die Spalten zu!*

Die Wahrnehmung von Krankheit  
und die Art der Behandlung

aber Behandlungen und Therapien  
sind nicht immer kurzfristig  
möglich.

Psychische Erkrankungen können  
zunehmend besser diagnostiziert  
werden

z. B. vom Bildungsniveau,  
Hygienedefiziten, Umwelteinflüssen  
oder traumatischen Erlebnissen.

Hausärzt\*innen

kann sich abhängig vom kulturellen  
Hintergrund sehr unterscheiden.

Gesundheitsrisiken hängen von  
vielen unterschiedlichen Faktoren  
ab

sind erste Ansprechpartner\*innen  
bei allen Gesundheitsproblemen.



## Aktion 2.4

# Präventionsstrategien

## Ziele

1. Lernen über Krankheitsprävention
2. Erkundung der gängigsten Präventionsstrategien
3. Verständnis für die Bedeutung von Präventionsstrategien



2.1

2.2

2.3

2.4



### Warum ist es wichtig, dass ich geimpft werde?

- **Schützt Sie vor einer künftigen Ansteckung** mit schweren und tödlichen Krankheiten, die durch Viren oder Bakterien verursacht werden
- **Verringert das Risiko einer Erkrankung**, indem die Impfung mit den natürlichen Abwehrkräften Ihres Körpers zusammenarbeitet, um einen Schutz aufzubauen (WHO)
- **Verhindert und kontrolliert den Ausbruch von Infektionskrankheiten**, z. B. des Corona-Virus
- **Verhindert mehr als 20 lebensbedrohliche Krankheiten (WHO)**
- **Verhindert jedes Jahr 2 bis 3 Millionen Todesfälle (WHO)** und schützt Einzelpersonen, Gemeinschaften und Bevölkerungen; einige Krankheiten wie Pocken wurden durch Impfungen weltweit ausgerottet.
- **Bei geimpften Personen ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sie eine Infektionskrankheit an andere weitergeben.** Menschen, die sich impfen lassen, tragen also dazu bei, diejenigen zu schützen, die sich selbst nicht impfen lassen können. (Europäische Kommission)



# Impfung

## *Sind Impfstoffe sicher?*

- Alle Länder verfügen über ein **nationales Immunisierungsprogramm zum Schutz der Bevölkerung** durch Impfung vor vermeidbaren Krankheiten (UNICEF)
- Alle in den nationalen Impfprogrammen verwendeten **Impfstoffe sind sicher und wirksam** (WHO)
- Die meisten **Nebenwirkungen sind geringfügig** und von kurzer Dauer

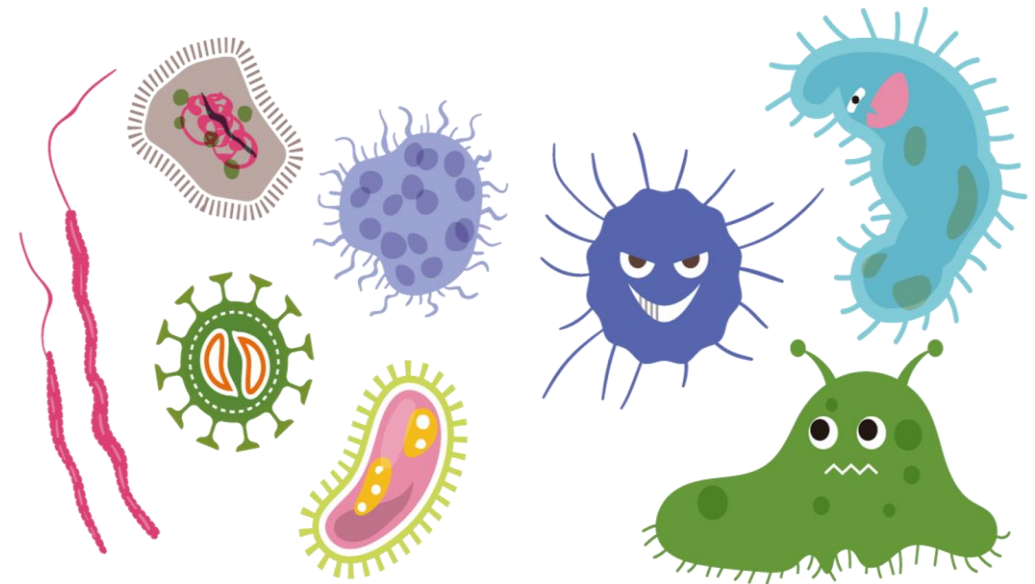




## Durch Impfung vermeidbare Krankheiten

Wenn ich mich impfen lasse, kann ich geschützt werden vor:

- Tuberkel-Bazillus
- Poliovirus
- Diphtherie
- Wundstarrkrampf
- Keuchhusten
- Masern
- Hepatitis A/B
- Rotavirus
- Gelbfieber-Virus
- HPV
- COVID-19
- Sehen Sie sich dazu folgende Videos an



## Ernährung

### *Warum ist es wichtig, dass ich mich gut ernähre?*

- Ernährung ist äußerst **wichtig für die Gesundheit** und die Entwicklung des Menschen
- Eine gute Ernährung steht im Zusammenhang mit einer **besseren Gesundheit von Säuglingen und Müttern**, einem **stärkeren Immunsystem**, einer sicheren Schwangerschaft und Geburt sowie einem geringeren Risiko für nicht ansteckende Krankheiten (WHO).
- Schlechte Ernährung kann zu **Mangelernährung** führen - ein Zustand, in dem man nicht genug oder zu viel von einem oder mehreren Nährstoffen bekommt.
- Mangelernährung ist eine ernste Bedrohung für die menschliche Gesundheit und umfasst sowohl **Unterernährung als auch Übergewicht**.



## Anzeichen von Mangelernährung

### Anzeichen von Unterernährung :

- Gewichtsabnahme
- Verminderter Appetit
- Müdigkeit/Schwäche
- Häufige Krankheiten
- Verminderte Konzentration
- Schlechte Wundheilung
- Ausdünnen der Haare
- Stimmungsschwankungen (Johns Hopkins Medicine)

### Anzeichen für Überernährung :

- Gewichtszunahme
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Hoher Cholesterinspiegel
- Entzündungen



## Behandlung und Vorbeugung von Mangelernährung

### *Was kann ich tun, um Mangelernährung zu vermeiden?*

- **Behandlung von Mangelernährung:** nährstoffreiche Lebensmittel - essen Sie viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und magere Proteine
- **Behandlung von Überernährung:** Reduzieren Sie die Gesamtkalorienzahl und verbessern Sie die Ausgewogenheit Ihrer Ernährung
- **Behandlung von Unterernährung:** Erhöhen Sie die Gesamtkalorienzahl, indem Sie nährstoffreiche Lebensmittel zu sich nehmen.
- **Vermeiden Sie Junkfood, das viele Kalorien, aber wenig Nährwert hat.**



## Mahlzeiten mit geringem Budget zubereiten

*Wie kann ich nahrhafte Mahlzeiten planen und zubereiten, ohne viel Geld auszugeben?*

### 1. Planen Sie Ihre Mahlzeit

- Wählen Sie einige **Rezepte** aus
- Erstellen Sie eine **Zutatenliste**
- Setzen Sie Prioritäten nach **Nährwert** und Preis
- Die teuersten **Lebensmittel** ausgleichen
- Begrenzen Sie verarbeitete **Lebensmittel**
- Planen Sie mindestens **eine fleischlose Mahlzeit** pro Woche
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten so, dass Sie **Lebensmittel im Angebot** nutzen.
- Planen Sie, **Reste** zu verwenden

### 2. Einkaufen auf dem Bauernmarkt

- Lokale, frische und saisonale Produkte wählen
- „Grünes“ und "biologisches" Obst und Gemüse kaufen
- Aufbau von Beziehungen zu Erzeuger\*innen/Bauern

#### TIPPS

- Nehmen Sie Kleingeld (Bargeld) und Einkaufstaschen mit Griffen mit
- Berücksichtigen Sie die Einkaufszeit - vielleicht bekommen Sie noch günstigere Preise, wenn sich die Bauern zum Aufbruch bereit machen

### 3. "Billige" Essgewohnheiten annehmen

- Kaufen Sie frische Lebensmittel und verarbeiten Sie sie selbst
- Investieren Sie in Utensilien zur Lebensmittelaufbewahrung
- Essen Sie nur noch selten in Restaurants
- Lernen Sie, von Grund auf zu kochen
- Verschenden Sie Ihre Lebensmittel nicht - frieren Sie sie ein
- Essen Sie häufiger Körner
- Verwenden Sie größere Mengen an preiswerten Lebensmitteln



## Rauchen und Alkoholkonsum

Ähnlich wie schlechte Ernährung gehören auch **Rauchen, Tabak und übermäßiger Alkoholkonsum zu den Hauptursachen für vermeidbare Krankheiten.**

### Auswirkungen des Rauchens

- Hauptrisikofaktor für die meisten Todesursachen
- 1,6 Millionen Menschen sterben jedes Jahr in Europa an den Folgen des Rauchens (WHO)
- Auswirkungen auf Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Augenschäden, Osteoporose, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen

### Mit dem Rauchen aufhören

- Lebenserwartung, Atmung, Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden können verbessert werden
- Raucherentwöhnungs-Apps : QuitNow, Smoke Free and quitSTART



## Rauchen und Alkoholkonsum

### *Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum*

- Kausalfaktor für über 200 Krankheiten, darunter sieben Krebsarten, neuropsychiatrische Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leberzirrhose und mehrere Infektionskrankheiten
- In der europäischen Region der WHO verursacht Alkohol jährlich fast 1 Million Todesfälle und trägt erheblich zu unbeabsichtigten und vorsätzlichen Verletzungen bei. (WHO).
- Alkohol ist für schwangere Frauen nie sicher:
  - Pränatale Alkoholexposition kann Defekte verursachen, die körperliche, geistige, Verhaltens- und/oder Lernbehinderungen mit möglichen lebenslangen Folgen für das Baby/Kind beinhalten (WHO)



## Körperliche Aktivität

### Was ist körperliche Aktivität?

- **"Jede Körperbewegung, die von Skelettmuskeln ausgeführt wird und den Einsatz von Energie erfordert"** (WHO)
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen müssen **in allen Lebensabschnitten aktiv** bleiben
- Die WHO-Leitlinien und -Empfehlungen geben für verschiedene Altersgruppen und spezifische Bevölkerungsgruppen an, wie viel **körperliche Aktivität für eine gute Gesundheit** erforderlich ist





## Vorteile der körperlichen Aktivität

### *Wie kann ich von körperlicher Aktivität profitieren?*

- **Erhöht die Lebenserwartung** - regelmäßige körperliche Betätigung verringert das Risiko einer vorzeitigen Sterblichkeit
- Verbessert die **Lebensqualität**
- Verbessert die **Atemwege, das Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Gesundheit (WHO)**
- Verringert **Angstgefühle und Depressionen**
- Verbessert **die Stimmung und die psychische Gesundheit**
- Verringert **das Verletzungsrisiko** - regelmäßige Bewegung erhöht die Muskelkraft, Knochendichte, Flexibilität und Stabilität (WHO)
- Spart Geld bei den **Gesundheitskosten.**
- Verbessert die **Schlafqualität**
- Hilft Ihnen, Ihr **Gewicht zu kontrollieren**
- Verbessert **Gedächtnis und Gehirnfunktion** für alle Altersgruppen



## Beispiele für körperliche Aktivitäten



### Körperliche Übungen

- ✓ Spazierengehen/Jogging
- ✓ Tanzen
- ✓ Schwimmen
- ✓ Aerobics
- ✓ Radfahren



### Hausarbeit

- ✓ Gartenarbeit
- ✓ Reinigungsarbeiten



### Aktivitäten im Freien

- ✓ Spielen im Park
- ✓ Wandern/Klettern
- ✓ Fußball/Basketball
- ✓ Step counter app/Pedometer



## Screening auf spezielle Krankheiten

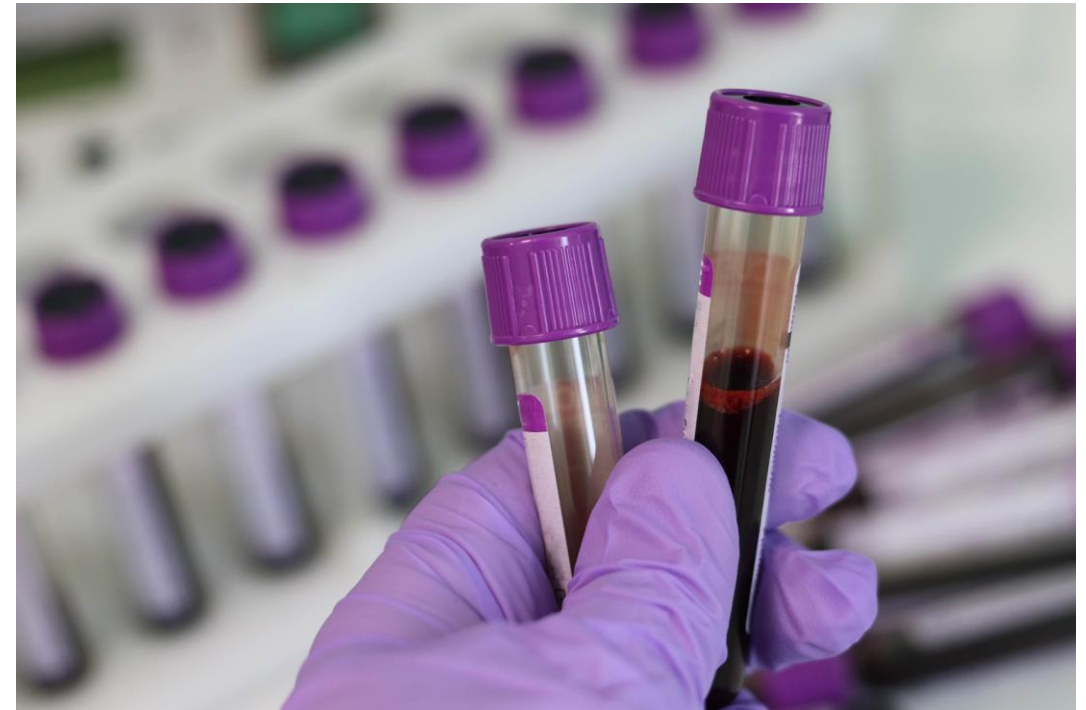
***Warum sollte ich regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen für bestimmte Krankheiten durchführen lassen?***

- Frühzeitige Erkennung möglicher Gesundheitsstörungen oder Krankheiten bei Menschen ohne Krankheitssymptome
- Verringerung des Krankheitsrisikos und möglichst wirksame Behandlung der Krankheit
- Screening-Tests sind nicht in allen Fällen zu 100 % genau, aber es ist sinnvoll, die Tests zu geeigneten Zeitpunkten durchzuführen, als sie ganz zu unterlassen.



## Vorsorgeuntersuchungen

- Zeitpunkt und Häufigkeit der Vorsorgeuntersuchungen richten sich nach dem Alter, allgemeinem Gesundheitszustand und Krankengeschichte
- Zu den üblichen Vorsorgeuntersuchungen gehören:
  - Messung des Cholesterinspiegels
  - Pap-Abstrich
  - Mammographie
  - Diabetes oder Prädiabetes
  - Sexuell übertragbare Krankheiten



Quelle | [Pixabay Lizenz](#)

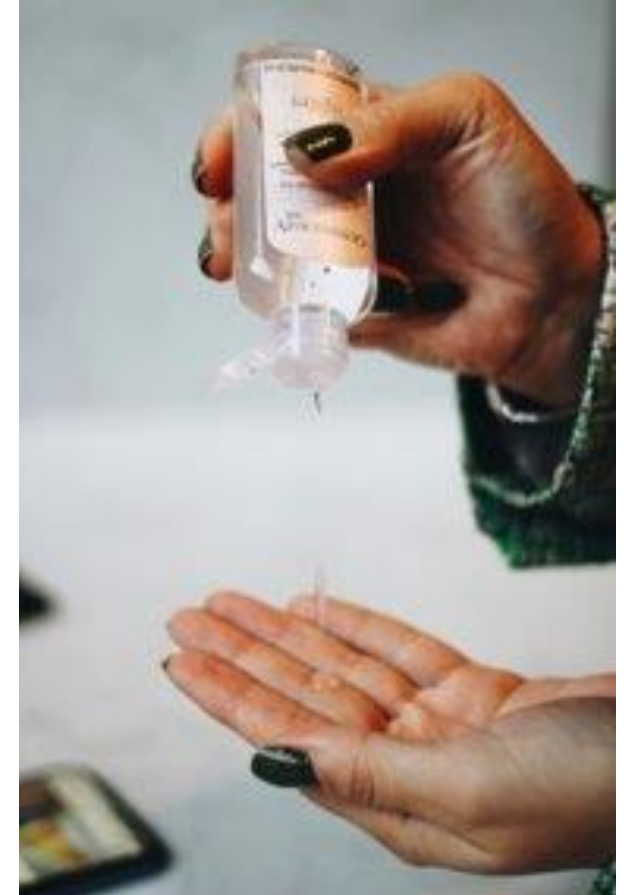


# Hygiene

***Wie kann ich dazu beitragen, die Ausbreitung von Krankheiten während einer Pandemie zu stoppen?***

## Persönliche Sicherheitspraktiken

- Körperliche Distanzierung
- Gesichtsbedeckung
- Handschuhe
- Handhygiene (ECDC)
- Husten- und Nieshygiene
- Persönliche Desinfektion
- Persönliche Unterkunft (WHO)



## Gezielte Hygiene

### *Welche Hygienepraktiken sollte ich anwenden?*

Sie sollten sich auf Hygienepraktiken zu den Zeitpunkten konzentrieren, an denen sich schädliche Mikroben am ehesten verbreiten (WHO).

Diese sind unter anderem:

- **mit Lebensmitteln hantieren**
- **mit den Fingern essen**
- **die Toilette benutzen oder einem Baby die Windel wechseln**
- **husten, niesen und sich die Nase putzen**
- **Haustiere versorgen**
- **Schmutzige Kleidung und Haushaltswäsche waschen und handhaben**
- **Umgang mit und Entsorgung von Müll (WHO)**



## Wie man die Infektionskette unterbricht



Quelle | [Pexels Lizenz](#)

Das Hauptziel einer Hygienepraxis besteht darin, die Zahl der "schlechten" Mikroben auf Händen, Oberflächen und Textilien auf ein Maß zu reduzieren, das nicht gesundheitsschädlich ist.

### WIE KANN DIES ERREICHT WERDEN?

- Entfernung der Mikroben von Oberflächen mit Hilfe von Reinigungsmitteln und -utensilien unter fließendem Wasser,
- Inaktivierung der Mikroben auf den Oberflächen mit Produkten wie Desinfektionsmitteln,
- mittels Handdesinfektionsmitteln und Wärme (WHO).

Quelle: [International Scientific Forum on Home Hygiene. \(2018\).](#)



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

Welche der folgenden Krankheiten ist **nicht** durch Impfung vermeidbar?

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Rotavirus

B. Tetanus

C. Covid 19

D. Giardiasis





## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

### Ergänzen Sie bitte die Aussagen

*Ordnen Sie die Spalten zu!*

Hygienemaßnahmen

verbessert das Gedächtnis und die  
Gehirnfunktion für alle  
Altersgruppen

Körperliche Aktivität

reduzieren die Zahl der schädlichen  
Mikroben auf Händen, Oberflächen  
und Textilien

Impfungen

sind ein wichtiger Beitrag zur  
gesundheitlichen Vorsorge



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

Was sind die Anzeichen für **Über**ernährung?

*Zwei Antworten sind richtig!*


A. Gewichtszunahme

B. Dünnes Haar

C. Hoher Blutdruck

D. Gewichtsverlust





**ANNEX I:  
ZUSÄTZLICHE  
INFORMATIONEN ZUR  
GESUNDHEIT VON  
FRAUEN**

## Frauengesundheit

*Was ist, wenn ich schwanger werde oder krank werde? Werde ich Zugang zu einer hochwertigen und bezahlbaren Gesundheitsversorgung haben?*

- Einige Gesundheitsprobleme betreffen Frauen anders und häufiger als Männer
- Frauen sind die alleinigen Trägerinnen von Krankheiten wie Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, von der Menopause und Schwangerschaftsproblemen.
- Außerdem **sterben Frauen häufiger an Herzinfarkten als Männer**, und sie leiden häufiger an Depressionen oder Angstzuständen.
- Frauen haben **häufiger Harnwegserkrankungen** und leiden auch häufiger an **sexuell übertragbaren Krankheiten**.
- Da einige Krankheiten bei Frauen häufiger auftreten, stellen sie ein großes Gesundheitsrisiko dar.



## Frauengesundheit

### Depressionen und Ängste

- **Natürliche Hormonschwankungen** können Depressionen oder Angstzustände verursachen. Das prämenstruelle Syndrom tritt häufig bei Frauen auf, und viele Frauen entwickeln nach der Geburt eine Form der Depression, den so genannten "Babyblues".
- Die **Menopause** kann bei Frauen ebenfalls Depressionen verursachen.

### Probleme während der Schwangerschaft

- Eine Schwangerschaft kann dazu führen, dass **die roten Blutkörperchen einer gesunden Frau abnehmen** oder dass sie zu Depressionen führt.
- Auch bereits **bestehende Erkrankungen wie Asthma, Diabetes und Depressionen** können die Schwangerschaft verschlimmern und die Gesundheit von Mutter und Kind gefährden.



## Frauengesundheit

### ▪ Autoimmunkrankheiten

- Dies geschieht, wenn Körperzellen, die Bedrohungen wie Viren beseitigen, gesunde Zellen angreifen.
- Frauen leiden unter Symptomen wie Erschöpfung, leichtem Fieber, Schmerzen, Hautreizungen und Schwindel. (U.S. Department of Health and Human Services)

### ▪ Gynäkologische Gesundheit

- Blutungen und Ausfluss sind ein normaler Bestandteil des Menstruationszyklus, doch können Vaginalprobleme auch auf ernsthafte Probleme wie Geschlechtskrankheiten und Krebs der Geschlechtsorgane hinweisen. Unkontrollierte leichte Infektionen können Unfruchtbarkeit oder Nierenversagen verursachen



## Besondere Pflege in der Schwangerschaft

### Welche Hilfsmittel stehen mir während meiner Schwangerschaft zur Verfügung?

- Die Schwangerschaftsbetreuung umfasst die pränatale (vor der Geburt) und postnatale (nach der Geburt) Gesundheitsfürsorge für Frauen.
- Während dieser Zeit nehmen Frauen an Behandlungen und Schulungen teil, um eine gesunde Schwangerschaft, Schwangerschaft, Geburt und Entbindung für Mutter und Kind zu gewährleisten.



## Besondere Pflege in der Schwangerschaft

### Vorgeburtliche Betreuung

- Die Schwangerschaftsvorsorge beginnt mindestens drei Monate vor der Empfängnis und umfasst gesunde Gewohnheiten wie den Verzicht auf Rauchen und Alkohol, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Einnahme von Folsäurepräparaten und die Vermeidung jeglichen Kontakts mit giftigen Substanzen.
- Dies verringert die Risiken während der Schwangerschaft und erhöht die Chance auf eine sichere und gesunde Entbindung.





## Während der Schwangerschaft (1)

Die Schwangere sollte in jeder Phase der Schwangerschaft regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen einplanen, zum Beispiel:

- **jeden Monat** in den ersten 6 Monaten der Schwangerschaft
- **alle 2 Wochen** im 7. und 8. Schwangerschaftsmonat
- **jede Woche** im 9. Schwangerschaftsmonat



## Während der Schwangerschaft (2)

### Routineuntersuchungen und Tests

- **Routineuntersuchungen** und Tests wie Bluttests für Anämie, HIV und Blutgruppe
- Überwachung des **Blutdrucks**
- Messung der **Gewichtszunahme**
- Überwachung des **Wachstums** und der Herzfrequenz des Babys
- Überwachung **spezieller Ernährung und Bewegung**
- Empfehlung von **Spezialkursen** in verschiedenen Phasen der Schwangerschaft



## Während der Entbindung

### Routineuntersuchungen und Tests

- Während der Wehen und der Entbindung ist es sehr wichtig, dass die Mütter mit den Hebammen zusammenarbeiten, um mögliche Komplikationen zu vermeiden, gegebenenfalls zu behandeln und die postnatalen Ergebnisse zu optimieren
- Die Betreuung sollte eine qualifizierte Geburtshilfe, geburtshilfliche Betreuung und die Behandlung von Frühgeburten umfassen.





- [https://www.youtube.com/watch?v=S7qO\\_9-NJmA](https://www.youtube.com/watch?v=S7qO_9-NJmA)

## Wesentliche Elemente der Pflege von Neugeborenen (1)

### *Wie kann ich mein Neugeborenes direkt nach der Geburt schützen?*

#### 1) Sofortiges und gründliches Abtrocknen

- Trocknen Sie den Säugling in einem warmen Handtuch ab und legen Sie ihn dann in ein zweites warmes, trockenes Handtuch, um eine Unterkühlung zu verhindern und den Säugling zum Schreien zu animieren.
- Führen Sie eine erste Untersuchung durch, um den Säugling auf Größe, Geschlecht, grobe angeborene Anomalien oder andere offensichtliche klinische Probleme zu untersuchen.

#### 2) Abklemmen der Nabelschnur

- Verzögern Sie das Abklemmen der Nabelschnur auf 2 Minuten nach der Geburt und lassen Sie den Säugling einige Male schreien, bevor Sie die Nabelschnur abklemmen, damit das Baby etwas zusätzliches Blut aus der Plazenta erhält.
- Das zusätzliche Blut beugt später im ersten Lebensjahr einer Eisenmangelanämie vor.
- Klemmen Sie die Nabelschnur 3 bis 4 cm vom Bauch des Kindes entfernt ab.



## Wesentliche Elemente der Pflege von Neugeborenen (2)

### 3) Hautkontakt

- Die Mutter sollte das Kind so bald wie möglich nach der Geburt sehen und halten, da dies eine wichtige Phase der Bindung ist.
- Ein normal erscheinender Säugling sollte auf den Bauch der Mutter gelegt werden, damit er abgetrocknet, die Nabelschnur abgeklemmt und die erste Untersuchung durchgeführt werden kann.
- Dann wird es in die Känguru-Position zwischen den Brüsten der Mutter gebracht.
- Bonding ist die emotionale Bindung, die sich zwischen Mutter und Kind entwickelt, ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer guten Elternschaft.



## Wesentliche Elemente der Pflege von Neugeborenen (3)

### 4) Frühzeitiger Beginn des Stillens

- Eine Mutter sollte ihren Säugling sofort nach der Geburt an die Brust legen. Studien haben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass die Mutter erfolgreich stillt, größer ist.
- Außerdem gibt es der Mutter die Gewissheit, dass der Säugling gesund ist.



## Besondere Anforderungen an die Babypflege

*Wie kann ich mein Neugeborenes direkt nach der Geburt schützen?*

### Umgang mit einem neugeborenen Baby

- Waschen Sie sich vor dem Umgang mit dem Baby die Hände, um das Risiko von Infektionen zu vermeiden.
- Stützen Sie immer den Kopf und den Nacken des Babys.
- Grundlagen des Badens: Baden Sie das Baby mit einem Schwamm, bis die Nabelschnur abfällt und der Nabel und die Beschneidung vollständig verheilt sind.
- Beschneidung und Nabelschnurpflege sind in 10 Tagen bis 3 Wochen wichtig.
- Füttern und Aufstoßen - Neugeborene müssen alle 2 bis 3 Stunden etwa 10 bis 15 Minuten lang an jeder Brust gestillt werden.
- Grundlagen des Schlafens: Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken, um das „plötzliche Kindstodsyndrom“ zu vermeiden.





## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Wie oft sollte eine Frau im neunten Monat der Schwangerschaft zum Arzt gehen?**

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Einmal im Monat

B. Zweimal die Woche

C. Jede Woche

D. Alle zwei Wochen



## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

**Harnwegsinfektionen treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern**

Richtig

Falsch



## Ergänzen Sie bitte die Aussagen

*Ordnen Sie die Spalten zu!*

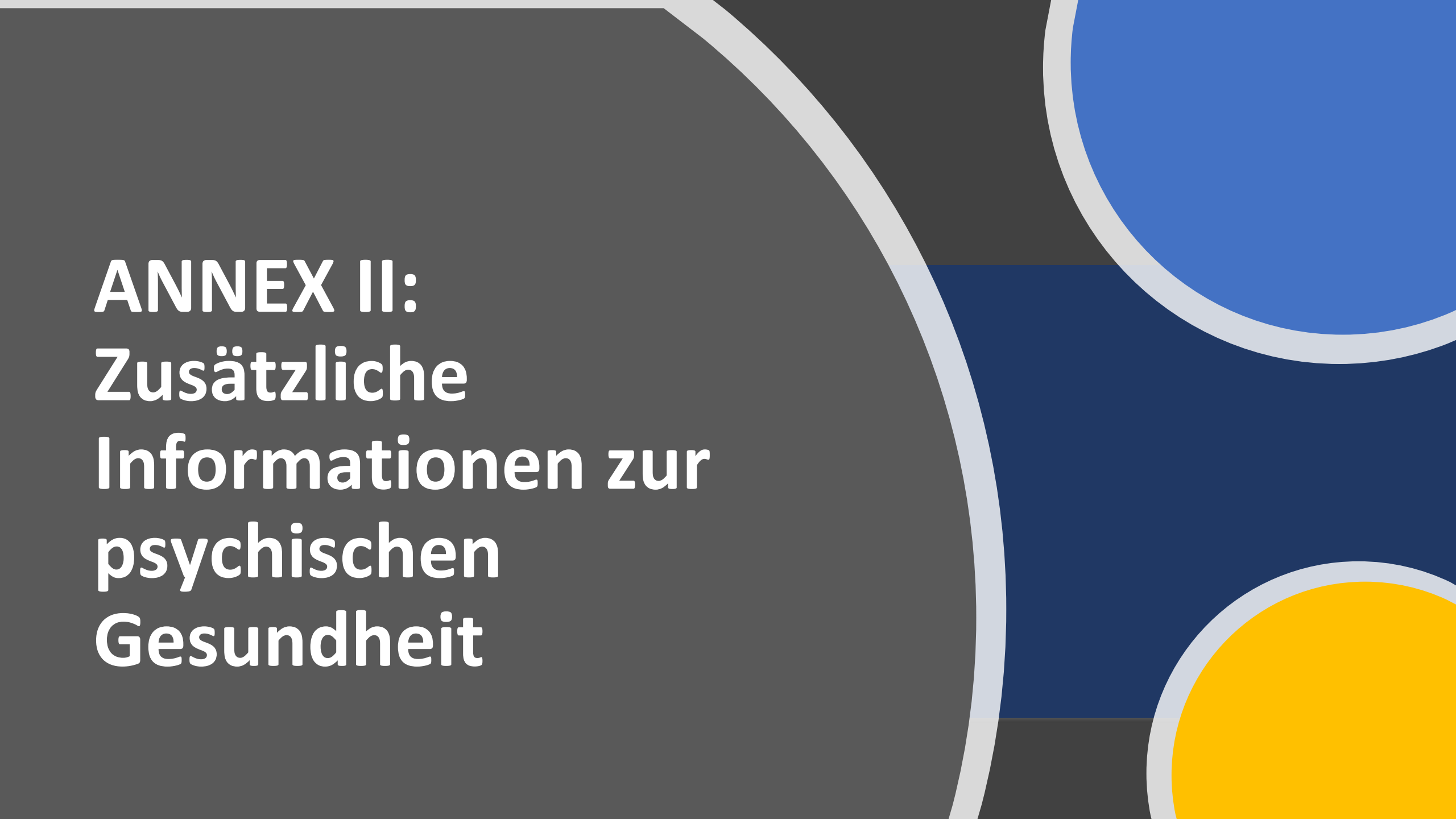
Waschen Sie die Hände, bevor Sie  
ein Baby anfassen

können zu Depressionen oder  
Angstzuständen führen

Natürliche hormonelle  
Schwankungen

um Infektionsrisiken zu vermeiden





**ANNEX II:  
Zusätzliche  
Informationen zur  
psychischen  
Gesundheit**

## Psychische Erkrankungen - wie man damit umgeht

Psychische Störungen oder Krankheiten sind möglicherweise kein Thema, über das in Ihrem Herkunftsland offen gesprochen wird, da es sich um ein sensibles Thema handelt. Deshalb:

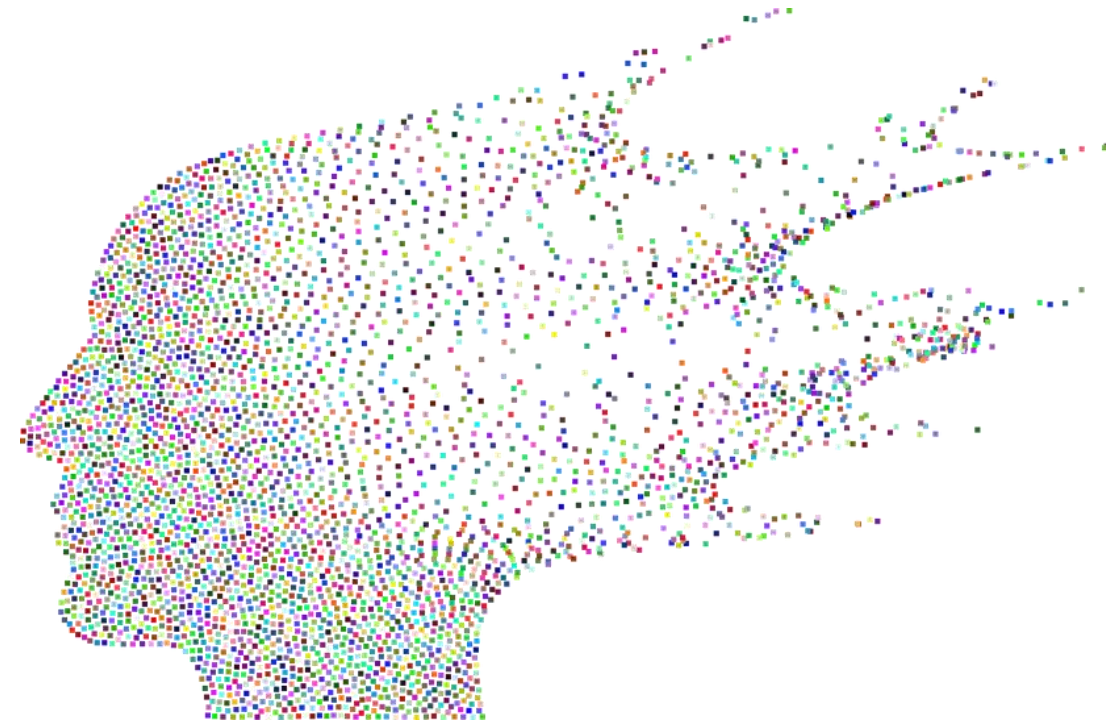
- Seien Sie sich der Symptome psychischer Erkrankungen bewusst (z. B. Niedergeschlagenheit, subjektives Gefühl der Hoffnungslosigkeit, depressive Episoden).
- Seien Sie sich bewusst, dass psychische Erkrankungen einer besonderen Behandlung bedürfen und dass es dafür Spezialist\*innen und gute Behandlungsmethoden gibt.
- Es gibt spezielle Beratungsstellen, und die Hausärzte sind immer die erste Anlaufstelle.



## Beispiele für Anzeichen und Symptome einer psychischen Erkrankung

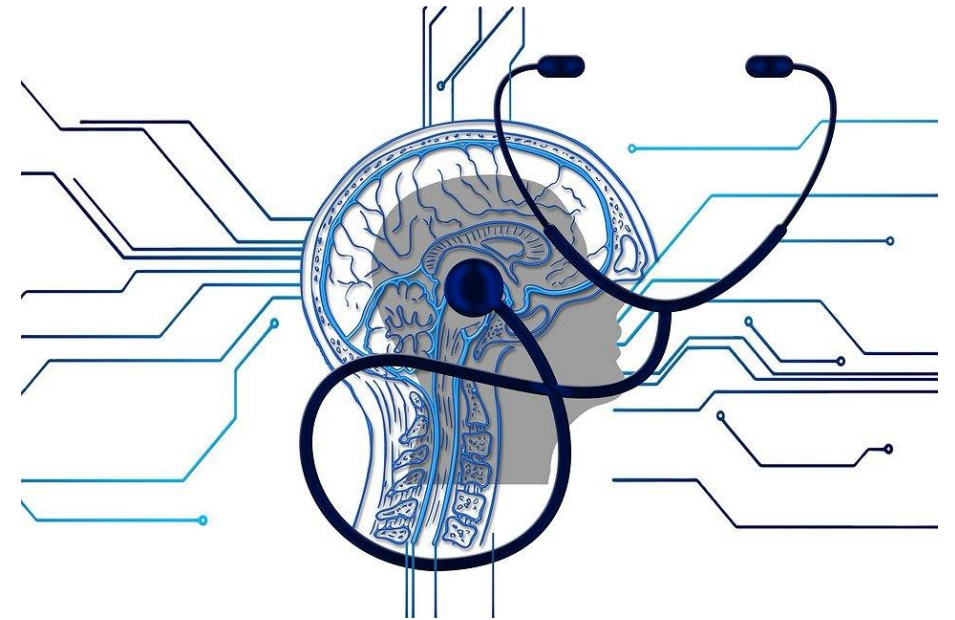
- Sich traurig oder niedergeschlagen fühlen
- Verwirrtes Denken oder verminderte Konzentrationsfähigkeit.
- Übermäßige Ängste oder Sorgen oder extreme Schuldgefühle
- Extreme Stimmungsschwankungen mit Hochs und Tiefs
- Rückzug von Freunden und Aktivitäten
- Erhebliche Müdigkeit, geringe Energie oder Schlafprobleme

Nicht alle diese Symptome sind zwangsläufig auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann Ihnen bei der Beurteilung helfen und eine Behandlung empfehlen.



## Psychische Erkrankungen - wie man sich behandeln lässt

- Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber zu sprechen.
- Auch wenn manche Behandlungen nicht verfügbar sind, gibt es viele Möglichkeiten, mit psychischen Problemen umzugehen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Freund\*innen, Familienmitglieder oder Kinder Hilfe brauchen, bieten Sie Ihre Unterstützung an oder wenden Sie sich an eine der örtlichen Hilfsorganisationen.





**ANNEX III:  
ZUSÄTZLICHE  
INFORMATIONEN ÜBER  
PSYCHISCHE  
BELASTBARKEIT**



## Aufbau von Resilienz im Bereich psychische Gesundheit

### *Wie kann ich Herausforderungen im Alltag bewältigen?*

- Resilienz ist die **Fähigkeit, sich von Missgeschicken und Problemen im Leben zu erholen** und sich anzupassen.
- Resilienz verleiht Menschen die **emotionale Stärke, mit Traumata, Widrigkeiten und Schwierigkeiten umzugehen**.
- Menschen, die resilient sind, nutzen ihre **Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten**, um Herausforderungen zu überwinden und Rückschläge zu verkraften.
- **Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Durchhaltevermögen** können Menschen helfen, ihre Resilienz zu nutzen, indem sie bestimmte Gedanken und Verhaltensweisen ändern



# Bewältigungsstrategien

Menschen sind im Leben mit verschiedenen Widrigkeiten und Krisen konfrontiert, wie z. B.:

- Krankheiten
- Verlust von geliebten Menschen
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Missbrauch
- Mobbing
- Finanzielle Instabilität
- Tragische Ereignisse, z. B. Terroranschläge, Krieg, Naturkatastrophen, COVID-19

Resiliente Menschen erleben zwar Stress, Rückschläge und schwierige Emotionen, aber sie nutzen ihre Stärken und suchen die Hilfe von Unterstützungssystemen, um Herausforderungen zu meistern und Probleme zu bewältigen. Resilienz befähigt sie, eine Situation zu akzeptieren, sich ihr anzupassen und weiterzugehen



## Schritte zum Aufbau von Resilienz

*Wie kann ich Resilienz aufbauen?*

**Um Resilienz aufzubauen, müssen Sie:**

- Selbstwahrnehmung entwickeln
- Fähigkeiten zur Selbstregulierung aufbauen
- Bewältigungsfähigkeiten erlernen
- Optimismus steigern
- Verbindungen verstärken
- Ihre Stärken kennen

### Fähigkeiten zur Bewältigung...





<https://www.youtube.com/watch?v=RMnZFXjKtAs>

## 2 Die wichtigsten Gesundheitsfragen bei der Ankunft in einem neuen Land

Welche der folgenden Aussagen beschreibt **keine** Widrigkeit oder Herausforderung im Leben?

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Missbrauch

B. Bedürfnisbefriedigung

C. Krankheit

D. Arbeitsplatzverlust



**Welche zwei der folgenden Aussagen sind richtig?**

*Zwei Antworten sind richtig!*

A. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Missgeschicken und Rückschlägen im Leben zu erholen und sich anzupassen.

B. Menschen, die belastbar sind, vermeiden es, Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten zu nutzen, um Herausforderungen zu meistern und Rückschläge zu überwinden.

C. Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Beharrlichkeit verhindern, dass Menschen ihre Widerstandsfähigkeit durch die Änderung bestimmter Gedanken und Verhaltensweisen ausschöpfen können.

D. Resilienz verleiht den Menschen die emotionale Stärke, mit Traumata, Widrigkeiten und Schwierigkeiten fertig zu werden.



## Referenzen und weiterführende Literatur (1)

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



## Referenzen und weiterführende Literatur (2)

- 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](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](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](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>





## Referenzen und weiterführende Literatur (3)

- 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-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-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](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>





# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Congratulations!  
You have completed this  
module!

