

Interkultureller Familiengesundheitstag

»Ein Konzept für alle!«

Leitfaden zur lokalen Durchführung von
Interkulturellen Familiengesundheitstagen mit
Beispielen aus der Praxis



Inhalt

Begrüßungsworte von Ingrid Mumm	3
Über das Konzept der Interkulturellen Familiengesundheitstage	4
So entstand das Konzept der Interkulturellen Familiengesundheitstage	4
Zielsetzung der IFGTs	6
Nachhaltigkeit des Konzeptes	6
Praxis: Vorbereitung lokaler IFGTs	7
Veranstaltende, Organisationen, Institutionen	7
Praxis-Tool: Laufzettel zu Planungsablauf und Zuständigkeiten	7
Stolpersteine und Erfolge im Planungsprozess	9
Praxis: Durchführung lokaler IFGTs	10
Gestaltung des Programmes	10
Themen für Frauen	10
Themen für Männer	10
Programm für Kinder	11
Programmablauf	11
Veranstaltungsbeispiel Delmenhorst	11
Stolpersteine und Erfolge bei der Durchführung	12
FAQ Planung und Durchführung	14
Räumlichkeiten	14
Teilnehmende, Mitwirkende und Kooperationen	14
Referierende	15
Sprachmittlung	16
Materialsammlung	16
Kosten und Finanzierung	17
Raum für Notizen	18

Impressum



Aidshilfe Niedersachsen LV e.V.
Schuhstraße 4 · 30159 Hannover
0511 13 22 12 00 · info@niedersachsen.aidshilfe.de



Inhalt und Konzept: Marja Rathert
info@interkulturellegesundheit.de

Grafische Umsetzung: Carsten-Andres Werner
caw@caanwe.com

Begrüßungsworte von Ingrid Mumm

Sehr geehrte Lesende, liebe Aktivist*innen und Kolleg*innen,

es freut mich immer wieder sehr, dass sich so viele Menschen für das Thema Gesundheit interessieren und engagieren. Mit 66 Jahren stehe ich kurz vor dem Ruhestand und kann auf nunmehr 13 Jahre Aidshilfe zurückschauen. Begonnen hat meine Reise in einer kleinen regionalen Aidshilfe, in der ich als einzige hauptamtliche Mitarbeiterin für den Bereich HIV und Aids anfang. Vier Jahre später habe ich im Landesverband in Hannover ein landesweites Projekt „Aids, Kinder und Familie“ übernommen und mich 2015 auch dem Thema Migration und Flucht zugewandt. In diesem Zuge sind dann die Interkulturellen Familiengesundheitstage entstanden – ein Konzept, das sich bewährt hat und das ich im Rahmen dieses Leitfadens gerne an alle Interessierten weitergeben möchte. Ich hoffe, er unterstützt dabei, das Konzept am Leben zu erhalten.

Ich danke Ihnen für Ihren Einsatz und wünsche für die Zukunft alles Gute.

Ingrid Mumm



Über das Konzept der Interkulturellen Familiengesundheitstage ...

Die Interkulturellen Familiengesundheitstage (IFGT) wurden 2015 mit dem Ziel ins Leben gerufen, sich niedrigschwellig mit Menschen über Themen der sexuellen und reproduktiven Gesundheit auszutauschen. Es handelt sich dabei um eine halbtägige Veranstaltung für die gesamte Familie: Während Frauen/Mütter an Workshops zu Frauengesundheit und Geburt teilnehmen, absolvieren Männer/Väter Kurse wie z.B. eine Einführung in die Erste Hilfe oder Workshops zu Männergesundheit.¹ Und auch für die Kinder gibt es professionelle Spielbetreuung. In der Mittagspause haben die Familien die Möglichkeit, bei einem gemeinsamen Essen ins Gespräch zu kommen und sich auf einem Markt der Möglichkeiten bei Vereinen/Institutionen mit den lokalen Versorgungs- und Beratungsstrukturen vertraut zu machen.

Seit dem ersten IFGT, der 2016 in Hannover stattfand, hat Frau Mumm nun insg. 14 Veranstaltungen durchgeführt und damit rund 1000 erwachsene Menschen aus 30 Nationen erreicht.

So entstand das Konzept der Interkulturellen Familiengesundheitstage ...

„Von der ersten Idee zum bunten Gesundheitstag für die ganze Familie“

2015 – 2018 „Positive Kids“

In den ersten drei Veranstaltungsjahren wurden die Gesundheitstage im Rahmen des Projektes „Positive Kids“ vom Sozialministerium und der Michael Stich Stiftung finanziert. Im Mittelpunkt stand die Entwicklung eines zielgruppenspezifischen Beratungs- und Präventionsangebotes für Migrantinnen und deren Kinder, die direkt oder indirekt von HIV/Aids betroffen sind. Ein zusätzlicher Fokus lag auf der weiteren Reduzierung der Mutter-Kind-Übertragung von HIV. Diese fand derzeit – dank des medizinischen Fortschritts – zwar bereits nur noch selten statt – die Fälle, die es in Deutschland gab, betrafen derzeit jedoch zu 80 % Familien mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Hauptproblem war, dass bisherige Präventionsbotschaften die Zielgruppe scheinbar nicht oder nur schlecht erreichten.

Anders als bisherige Angebote, sollte das Konzept daher

- gezielt junge Frauen aus unterschiedlichen Herkunftsländern zu erreichen.
- niedrigschwellig und interaktiv sein.
- den Austausch mit Expert*innen auf einer Augenhöhe ermöglichen.
- die ganze Familie miteinbeziehen, aber trotzdem Schutzräume (unterschiedliche Workshops/Gesprächsgruppen für Frauen und Männer) bieten.
- kein „Frontalunterricht“ sein, sondern das Teilen von gemeinsamem Wissen und das Bündeln von Synergien ermöglichen.

1 Die IFGTs verkörpern dabei ein Angebot für gesamte Familien, die eine Flucht- oder Migrationsgeschichte haben, da diese nur selten an Beratungsstellen im Bereich der sexuellen Gesundheit angebunden sind. Mit Frauen/Müttern und Männern/Vätern sind vor diesem Hintergrund also vor allem cisgeschlechtliche heterosexuelle und mehrheitsgesellschaftliche Menschen in Familienverbänden gemeint, die ansonsten weniger niederschwelligen, mehrsprachigen Zugang zu entsprechenden Beratungs- und Informationsstrukturen haben. Queere Menschen sind oftmals bereits an anderen Stellen an vergleichbare Beratungs- und Informationsangebote angebunden. Das Konzept ist dabei jedoch flexibel: Sollten sich lokal Beratungsbedarfe ergeben, können diese beispielsweise über individuelle Gespräche o.ä. aufgefangen werden.

Auf dieser Basis ist dann die Idee eines Interkulturellen Familiengesundheitstages entstanden, in dessen Rahmen ein Programm für die ganze Familie entstand. Kern der Veranstaltung waren dabei die Workshops für Frauen/Mütter. Diese waren von Anfang an inhaltlich in zwei Teile gegliedert:

1. Themen „Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett“: Um einen offenen Austausch anzuregen, wurde vormittags über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gesprochen – alles Themen, zu denen viele Frauen etwas beitragen können. Mit der Unterstützung von regionalen Hebammen konnten Liveuntersuchungen durchgeführt werden, die als Türöffner fungierten und die Frauen zu Diskussionen, Fragen und Geschichten anregten.
2. Thema „Sexuelle Gesundheit und Körperwissen“: Am Nachmittag wurden dann die etwas ungemütlichen Themen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit adressiert. Es gelang, für die ersten Veranstaltungen eine Referentin mit syrischen Wurzeln, die in Deutschland aufgewachsen ist, für das Konzept zu begeistern. Ihr gelang es Brücken zwischen den unterschiedlichen Kulturen zu schlagen. Je nach Bedarf wurden hier die folgenden Themen besprochen: Menstruationszyklus, Verhütung, Prävention von HIV/STI, ungewollte/ungeplante Schwangerschaft, unerfüllter Kinderwunsch, Genitalverstümmelung, häusliche Gewalt, LGBTIQ, sexuelle Aufklärung der Kinder etc.

Zentrales Anliegen in den Workshops war dabei von Anfang an, dass die Frauen die Möglichkeit bekommen, etwas beizutragen, und über verschiedene Fragen ein offener Austausch angeregt wird: Wie wird im Herkunftsland Schwangerschaft und Geburt erlebt? Welche Mythen gibt es? Was steckt eigentlich dahinter ...?

Da die Förderung sich in dieser ersten Projektphase ausschließlich auf die gesundheitliche Fortbildung junger Frauen bezog, konnten zunächst keine Referenten für Männergesundheit engagiert werden. Stattdessen wurde für Männer anfangs „lediglich“ ein kostenloses Programm (Einführungen in die Erste Hilfe über das DRK) angeboten. Für die Kinder gab es Spiel und Spaß, organisiert über lokale Vereine/Institutionen. In der Mittagspause wurde gemeinsam gegessen. Oft unterstützten lokale Imbisse, indem sie einen guten Preis für ein Mittagbuffet (halal) machten.

2018 – 2020 „your Health – your Rights“

In der Finanzierungsphase über das Projekt „your Health – your Rights“ richtete sich der Fokus ebenfalls vor allem auf Familien mit Migrations- und Fluchthintergrund und dabei insbesondere auf Familien mit Kindern, die direkt und indirekt von HIV/Aids betroffen sind und noch nicht vom deutschen Gesundheitssystem erreicht werden. Das Projekt wurde nun weiter gefasst. Während sich am Ablauf im Großen und Ganzen nur wenig änderte, konnten neben den Frauenworkshops nun jedoch auch Workshops mit professionellen Referenten (regionale Aidshilfe oder pro familia) zu Männergesundheit stattfinden. Da die Frauenreferentin aus dem ersten Projektzyklus teils ausgebucht war, während die Nachfrage jedoch stieg, wurden auch neue Referentinnen (pro familia, freie Referentinnen) engagiert. Das Programm für Kinder wurde um Zahnhygiene ergänzt.

2019 – Juni 2021 „your Health – your Rights“

In dieser letzten Projektphase wurden die Familiengesundheitstage von der Techniker Krankenkasse und der Michael Stich Stiftung finanziert. Leider konnten in dieser Zeit wegen der Covid 19-Pandemie keine Veranstaltungen stattfinden. Das Interesse der Regionen und Kommunen ist jedoch nach wie vor groß.

Zielsetzung der IFGTs

Die konzeptionelle Ausgestaltung der IFGTs verfolgt gleich mehrere Ziele:

- Migrierten und geflüchteten Menschen wird der niedrighschwellige Zugang zu Gesundheitsthemen und ihren diesbezüglichen Rechten ermöglicht.
- Im Austausch mit den Referierenden in geschützten Räumen (Männer und Frauen getrennt voneinander) wird der lang- und kurzfristige Bedarf der Teilnehmenden ermittelt und wichtige Themen direkt vertieft.
- Sprachmittelnde geben die Inhalte an die Frauen/Communities weiter.
- Biologische Vorgänge (Menstruationszyklus, Befruchtung, Verhütung) werden interaktiv dargestellt.
- Alle Akteur*innen und Teilnehmenden haben Vernetzungs- und Austauschmöglichkeit in den Pausen und während des Essens.
- Alle Akteur*innen und Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich während der Pausen mit lokalen Institutionen und Beratungsstrukturen bekannt zu machen (Markt der Möglichkeiten).
- Teilnehmenden wird im Rahmen von Vier-Augen-Gesprächen mit Expert*innen die Möglichkeit geboten, dringende Angelegenheiten direkt zu adressieren.

Im Rahmen der Veranstaltung wird vor allem klar, welche Informationsbedarfe in den lokalen Communities bestehen. Idealerweise folgen weitere Veranstaltungen, die andere Themenschwerpunkte berücksichtigen oder bestimmte Themenbereiche vertiefen.

Nachhaltigkeit des Konzeptes

Durch Niedrighschwelligkeit und Bedarfsorientierung werden Inhalte gemeinsam und nachhaltig erarbeitet sowie kurz- und langfristige Bedarfe ermittelt:

- Bedarfsgerechtes Erarbeiten von Gesundheitsthemen erreicht die Familien.
- Teilnehmende Organisationen können sich noch besser vernetzen und das Thema „sexuelle Gesundheit“ regional/lokal verankern.
- Die IFGTs sind als Auftaktveranstaltung für weitere Gesundheitstage gedacht, die in den jeweiligen Regionen unter Eigenregie der lokalen Akteur*innen stattfinden und die erarbeiteten Bedarfe adressieren.
- Menschen mit Migrations- und/oder Fluchtgeschichte, vornehmlich die Sprachmittelnden, übernehmen den Wissenstransfer in ihre Community.
- Gründung themenbezogener Selbsthilfegruppen (z.B. unerfüllter Kinderwunsch, weibliche Genitalverstümmelung, Traumata ...) ist angestrebt.

Praxis: Vorbereitung lokaler IFGTs

Die Planung des ersten Gesundheitstages kann eine chaotische Herausforderung werden. Da die Bedingungen lokal sehr unterschiedlich sind, gibt es kein Patentrezept und Stolpersteine lauern an verschiedenen Stellen. Der Einsatz lohnt sich jedoch, denn das Ergebnis ist ein wunderbar bunter Familiengesundheitstag. Im Folgenden finden sich Informationen, die bei der Planung eines IFGT unterstützen können.

Veranstaltende, Organisationen, Institutionen

Das Konzept der IFGTs eignet sich vor allem für Veranstaltungen von Institutionen, die mit Menschen arbeiten, die aus anderen Ländern nach Deutschland gekommen sind. Als Veranstalter treten in der Regel die *Koordinierungsstellen Migration und Teilhabe* der Kommunen in Niedersachsen auf. Mit einbezogen werden regionale Migrant*innenorganisationen, Wohlfahrtsverbände, Zahngesundheitspflege und Beratungsstellen zum Thema Flucht und/oder Gesundheit. Die Organisation übernahm bisher zwar die Projektleitung von „your Health – your Rights“. Zukünftig ist eine davon unabhängige Organisation der IFGTs durch die Kommunen und/oder andere Institutionen, die mit migrierten/geflüchteten Menschen zusammenarbeiten, sehr gut denkbar und wünschenswert.

Praxis-Tool: Laufzettel zu Planungsablauf und Zuständigkeiten

Um die Vorbereitung eines IFGT zu erleichtern, haben wir den Planungsprozess im Rahmen eines Laufzettels zusammengefasst. Dieser gibt einen Überblick über die verschiedenen Vorbereitungsphasen und erleichtert die Klärung der Zuständigkeiten vom ersten Treffen bis zur Durchführung der Veranstaltung. Zusätzlich kann der Laufzettel ausgedruckt und als praktische Arbeitshilfe genutzt werden. (Siehe Seite 8)



Laufzettel zu Planungsablauf und Zuständigkeiten

12 – 8 Wochen vor IFGT

- Erstes Planungstreffenden der veranstaltenden Organisationen/Institutionen
- Einigung auf einen Veranstaltungstermin für den IFGT
- Klärung der Zuständigkeiten (Organisation, inhaltliche Gestaltung, Finanzierung, Teilnehmende)
- Erstellung eines Zeitplanes
- Räumlichkeiten: Welche sind geeignet und stehen zur Verfügung?
- Entwurf des Programms (inkl. Referierende)
- Erstellung eines vorübergehenden Finanzplanes zur Vorlage bei Geldgebenden
- Wer übernimmt Grußworte? (Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe, Gleichstellungsbeauftragte*r etc.)
- Erstellung einer Kontaktliste mit weiteren Organisationen, die an dem IFGT teilnehmen/etwas beitragen könnten und Versenden von Einladungen
- Wer kann die Sprachmittlung organisieren? Erste Überlegungen/Recherchen dazu, welche Sprachen benötigt werden.
- Einigung auf einen Kommunikationsweg und -rhythmus zwischen den Veranstaltenden (z.B. wöchentliche Rückmeldung per Mailverteiler, WhatsApp etc.), um Planungsstand im Auge zu behalten

8 – 4 Wochen vor IFGT

- Abschließende Abstimmung des Programmes: Festlegung der verfügbaren Referierenden, Festlegung Grußworte (Sprecher*in)
- Abschließende Abstimmung der Flyer/Plakate mit allen teilnehmenden Institutionen/Organisationen, Rücksprache mit Geldgebenden/Sponsor*innen, Druck, Verteilen/Versenden der Flyer/Plakate
- Sprachmittelnde kontaktieren und deren Finanzierung klären
- Professionelle Kinderbetreuung organisieren + Finanzierung klären
- Catering während des IFGT mit geschätzter Zahl der Teilnehmenden organisieren
- Rücksprache mit Referierenden: Was wird gebraucht? Material, technisches Equipment, wie soll Raum gestaltet werden, wird Übernachtungsmöglichkeit o.ä. benötigt?

4 Wochen vor IFGT

- Verfassen und Versenden einer gemeinsamen Pressemitteilung/öffentlichen Ankündigung der Veranstaltung
- Save the Date-Mitteilung an kooperierende Institutionen, Netzwerke etc. versenden
- Einschätzen der Anzahl der Teilnehmenden und Mitwirkenden (falls notwendig nachhaken und abtelefonieren, um eine Einschätzung treffen zu können)
- Abgleich mit Eignung der Räumlichkeiten sowie Rücksprache mit Catering
- Beauftragen der Sprachmittelnden in Abhängigkeit von Sprachen und Anzahl der Teilnehmenden

2 Wochen vor IFGT

- Treffen aller teilnehmenden Organisationen und Mitwirkenden (am besten in den Räumlichkeiten), um letzte Absprachen zu treffen: Wer kommt wann? Wer ist wofür zuständig?
- Kurze Einweisung für Sprachmittlung über die Inhalte (15 Minuten)
- (erneute) Pressemitteilung + Veranstaltungshinweis in Verteiler

1 – 2 Tage vor IFGT

- Begehung der Räumlichkeiten: Ist alles da? Was fehlt noch?
- Falls notwendig: Letzte Rücksprachen mit Catering, mit Sprachmittelnden und Mitwirkenden

Stolpersteine und Erfolge im Planungsprozess

Den folgenden Stolpersteinen wurde häufiger begegnet:

- **Klare Zuständigkeiten:** Es ist ratsam, das erste Koordinierungstreffen so früh wie möglich abzuhalten und bei diesem klare Zuständigkeiten festzulegen. Wer übernimmt die Federführung bei der inhaltlichen Gestaltung? Wer übernimmt die Finanzierung? Wer bringt die Teilnehmenden zur Veranstaltung? ...
- **Pressearbeit:** Nicht vergessen, Pressemitteilungen und Veranstaltungsankündigungen frühzeitig zu versenden.
- **Räumlichkeiten:** Unbedingt direkt die Verfügbarkeit der Räumlichkeiten zum Wunschtermin klären und zur Not auf einen anderen Termin oder Ort ausweichen, bevor der Termin/Ort öffentlich bekannt gegeben wird. Oft können kommunale Strukturen, Schulen, Jugend- und Freizeitheime kostenfrei genutzt werden.
- **Teilnehmende:** Nicht vergessen, dass die VA auch Teilnehmende braucht. Wer hat den Kontakt zu Unterkünften, Sprachschulen etc.? Hier frühzeitig anfragen und immer wieder nachhaken. Auch Vertretende der Communities frühzeitig einbinden.
- **Teilnahmebegrenzung** notwendig? Falls zu viele Teilnehmende: Ausweichen auf andere Räumlichkeiten möglich? Ansonsten Teilnahmebegrenzung.
- **Flyer/Plakate:** Nicht vergessen, dass die Flyer/Plakate spätestens vier Wochen (besser sechs Wochen) vor der Veranstaltung verteilt werden sollten. Da auch grafische Bearbeitung + Druck Zeit benötigen, sollte dies frühzeitig mitgedacht werden.
- **Catering/Verpflegung:** Bei der Verpflegung während des IFGT muss unbedingt berücksichtigt werden, dass es für alle essbar ist (halal, koscher ...): Mittagessen, alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Kekse, Kuchen. Nicht vergessen, die Anzahl der Teilnehmenden an das Catering weiterzugeben.
- **Finanzierung** im Auge behalten: Kosten fallen in der Regel vor allem für die folgenden Punkte an: Verpflegung/Catering, Raummiete, Referierende, Sprachmittlung, Kinderbetreuung und Fahrtkosten.
- **Veranstaltungstag:** Am erfolgreichsten waren IFGTs an Samstagen, weil dann die meisten Familienmitglieder einen gesamten Tag teilnehmen können, werktags gibt es oft Kurse für Erwachsenen, Kinder haben Schule oder Kindergarten und müssen manchmal mittags abgeholt werden.
- **Sprachmittelnde einbeziehen:** Treffen vor der Veranstaltung mit den Sprachmittelnden, um diese auf die Aufgabenfelder vorzubereiten. Sprachmittelnde bringen auch oft wichtige Themen aus den jeweiligen Zielgruppen ein.
- **Vielfalt:** Einbeziehung der Personen aus unterschiedlichen, regionalen Organisationen, die mit den Teilnehmenden im Alltag zusammenarbeiten, weil während der Veranstaltung häufig Themen zur Sprache kommen, die in Einzelgesprächen nicht angesprochen werden.
- **EU-Migrant*innen** sollten nach Möglichkeit einbezogen werden, da sie oft bei anderen Informationsveranstaltungen nicht berücksichtigt werden

Praxis: Durchführung lokaler IFGTs

Gestaltung des Programmes

Wie das Programm der IFGTs gestaltet werden kann, hängt von den regionalen Bedarfen und Akteur*innen ab. Es bietet sich an, lokale Organisationen und/oder lokale Referierende einzuladen. Dies ist jedoch nicht immer möglich, daher sollte die Planung sich frühzeitig auch mit überregionalen Strukturen in Verbindung setzen (z.B. Gremien, Arbeitsgemeinschaften, Runder Tisch etc.). Erfahrungsgemäß ist die Vielfalt der Themen groß und das Interesse bei den Teilnehmenden rege, solange es sich nicht um Frontalunterricht handelt und die Referierenden flexibel auf Nachfragen reagieren können.

Themen für Frauen

Im Laufe der bisherigen Familiengesundheitstage wurden folgenden Themen von/für Frauen be-/erarbeitet:

- Schwangerschaft, Geburt, Kaiserschnitt, Stillen, Wochenbett, Mutterpass, Rückbildungsgymnastik, Liveuntersuchung von Schwangeren
- Wie schütze ich Kinder vor sexuellem Missbrauch? Wie beantworte ich altersgerecht Fragen zur Sexualität?
- Gleichgeschlechtliche Liebe
- Verhütung
- Weibliche Genitalverstümmelung/-beschneidung (FGM_C)
- Menstruationszyklus, Befruchtung, Monatshygiene
- Mythos Jungfernhäutchen
- Prävention von HIV/STI, Testangebote
- Häusliche Gewalt
- Schwangerschaftskonfliktberatung
- Gesundheitssystem Deutschland: Wann gehe ich mit was zu wem?

Themen für Männer

Die Workshops für Männer hatten folgende Inhalte:

- Mythos Jungfernhäutchen
- Gleichberechtigung von Mann und Frau
- Gleichgeschlechtliche Liebe
- Sexualerziehung der eigenen Kinder
- Verhütung
- Prävention HIV/STI, Testangebote
- Unerfüllter Kinderwunsch – welche Untersuchungen stehen Männern zur Verfügung?
- Häusliche Unfälle – Notrufnummern

Programm für Kinder

Das waren Programmpunkte für Kinder:

- Zahnhygiene
- Spiel und Spaß (draußen, nur bei schlechtem Wetter drinnen): Malen, Hüpfburg, Spielplatz etc.

Programmablauf

Meist haben die Familiengesundheitstage an einem Samstag oder Sonntag stattgefunden. Unabhängig vom Inhalt hat sich bei den Veranstaltungen der folgende Programmablauf bewährt:

10:00 Uhr	Ankommen
10:15 Uhr	Begrüßung, Aufteilung der Gruppen und Sprachmittelnden für jeweiligen Workshops in unterschiedliche Räume
10:45 Uhr	Start der Programme für Frauen, Männer und Kinder
13:00 Uhr	Mittagessen mit Catering (halal), Interviewmöglichkeiten für die Medien
14:00 Uhr	Start 2. Teil der Angebote für Frauen, Männer und Kinder
16:00 Uhr	Ende der Programme, vertrauliche Vier-Augen-Gespräche
16:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Veranstaltungsbeispiel Delmenhorst

Eine der letzten Veranstaltungen war der IFGT in Delmenhorst. Mit 80 erwachsenen Teilnehmenden und verschiedensten Mitwirkenden war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Der Gesundheitstag fand von 10:00 bis 16:00 Uhr an einem Samstag in einem Kulturzentrum in Delmenhorst statt. Das Programm bestand für Frauen und Männer jeweils aus einem Vor- und einem Nachmittagsseminar zu verschiedenen Gesundheitsthemen. In der Mittagspause gab es ein gemeinsames Mittagsbuffet, wobei sowohl die Familien als auch die Mitwirkenden die Zeit für einen regen Austausch nutzten.

Programm für Frauen

- **Schwangerschaft und Geburt**
Austausch mit einer Hebamme
- **Frauengesundheit – der weibliche Körper**
Austausch mit Marja Rathert,
(Diplom-Sozialwirtin, Expertin für Frauengesundheit, Hannover)

Veranstaltungsort:
Volkshochschule Delmenhorst · Am Turbinenhaus 11
27749 Delmenhorst

Zum gemeinsamen Mittagessen (halal) laden wir ein.

Programm für Männer

- **Einführung in Erste Hilfe**
Austausch mit einem Experten der Johanniter
- **Männergesundheit**
Austausch mit Ulrich Mennecke
(Diplompädagoge bei der Infoline Celle)

Programm für Kinder

- **Spiel und Spaß**
mit Kinderbetreuung

Mitwirkende bei dem IFGT in Delmenhorst waren:

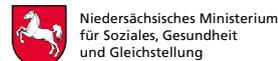
Kooperation/Förderung:



Unterstützt von:



Gefördert von:



MICHAEL STICH STIFTUNG



Stolpersteine und Erfolge bei der Durchführung

Auch bei der Durchführung des IFGT selbst, gab es immer wieder einige Stolpersteine:

- **Anzahl der Teilnehmenden:** Es kann sowohl vorkommen, dass wesentlich mehr oder aber viel weniger Menschen als gedacht erscheinen. Die bisherige Meinung war immer, dass sich die Veranstaltung unabhängig von der Anzahl der Teilnehmenden lohnt, solange einige Menschen erreicht werden. Allerdings ist es wichtig, dass die Referierenden sich methodisch auf die jeweilige Situation (große/kleine Gruppen) vorbereiten können.
- **Zuspätkommen der Teilnehmenden:** Alle Mitwirkenden sollten sich darauf einstellen, dass Menschen zu spät kommen werden. Es handelt sich für die Familien um eine Freizeitveranstaltung am Wochenende, bei der sie sich auch informieren können und bei der vor allem keine Teilnahmeverpflichtung besteht. Die Maßstäbe sollten hier nicht zu eng angelegt werden. Auch das sollte allen Mitwirkenden kommuniziert werden, damit dies nicht zu Unmut führt.
- **Weniger ist mehr!** Nicht zu viel Inhalt, dafür viele Pausen. Viele der Teilnehmenden sind Mütter/Väter. Kinder werden während der Seminare in den Raum kommen, Frauen stillen, einige haben Kleinkinder und Säuglinge dabei ... Auch wenn die Stimmung manchmal etwas unruhig wirkt, sollten sich Veranstalter und Referierende nicht davon abschrecken lassen. Wichtig ist, dass bei Bedarf Pausen gemacht werden und dass der Inhalt trotzdem ruhig und klar dargestellt wird. Da auch immer noch extra Zeit für Sprachmittlung und Rückfragen eingeplant werden muss, sollten Referierende für die Inhalte ca. den doppelten Zeitbedarf einplanen.
- **Reihenfolge:** Bei Frauenworkshops mit dem Programm zu Schwangerschaft und Geburt beginnen, weil viele Frauen etwas dazu beitragen können und das den Austausch in einer fremden Umgebung/in einer fremden Gruppe anregt. Türöffner ist die freiwillige Liveuntersuchung einer Schwangeren.

- **Fingerspitzengefühl:** Es gibt Themen, die die Referierenden erst ansprechen, wenn Vertrauen geschaffen werden konnte, z.B. Jungfernhütchen, Sexualerziehung der Kinder ist Schutz vor Missbrauch, häusliche Gewalt, FGM, ungewollte Schwangerschaft usw. Nicht alle Themen können und sollten immer angesprochen werden.
- **Pausen** für Vier-Augen-Gespräche (eventuell mit Sprachmittlung) nutzen.
- **Mittagspause:** In Abhängigkeit von der Anzahl der Teilnehmenden und dem Aufbau des Buffets kann es recht lange dauern, bis alle Anwesenden sich mit Essen versorgt haben. Auch hier sollten möglicherweise Verzögerungen eingeplant werden und den Mitwirkenden frühzeitig mitgeteilt werden, damit Inhalte nicht zu eng geplant und Züge etc. nicht zu knapp gebucht werden.
- **Interaktiv + Einbeziehung:** Zu Beginn der einzelnen Workshops stellen sich die Teilnehmenden mit Namen, Herkunftsland und Wunschthema vor. Frontalvorträge unbedingt vermeiden und Menschen interaktiv mit einbeziehen. Spiele und Darstellen/Theater sind meist beliebt.
- **Zwangsthemen vermeiden:** Manchmal gibt es merkwürdige Themenvorstellungen von Beteiligten, die beispielsweise möchten, dass über Familienplanung gesprochen wird, um die Geburtenrate zu senken. Es sollte im Vorfeld von Veranstaltenden klargemacht werden, dass es um die Bedarfe der Teilnehmenden geht und nicht um die Bedarfe der Politik, der Veranstaltenden o.ä.



FAQ Planung und Durchführung

Räumlichkeiten

Welche Räumlichkeiten eignen sich?

Das richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und den geltenden Hygienebestimmungen (Covid 19). In der Vergangenheit haben sich vor allem Kultur- und Gemeindezentren bewährt. Auch Schulen haben sich als sehr praktikabel erwiesen: alle kennen den Ort, es sind ausreichend Toiletten, Räume, eine Aula für die Begrüßung, eine Mensa für Mittagessen, Turnhalle für die Kinderaktionen und bei schönem Wetter Pausenhof vorhanden. Bei zu vielen Anmeldungen gibt es ausreichend Platz zum Ausweichen. Auch Jugend- und Freizeitheime können z.T. kostenfrei oder sehr günstig genutzt werden. Vorstellbar sind auch Theater, Bibliotheken und alles andere, was genug Platz bietet, damit zwei Seminare parallel stattfinden und Kinder sich frei bewegen können. Bitte daran denken, dass die Räume auch „Schutzräume“ sein sollen, in denen Männer nicht mitbekommen, was Frauen besprechen und andersherum. Es sollte also unbedingt eine gewisse Privatsphäre möglich sein.

Wichtig ist zudem, dass die Räumlichkeiten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sind. In großen Landkreisen kann es sich z.B. auch lohnen, mehrere kleine Veranstaltungen in der Peripherie zu machen. Alternativ kann z.B. ein Fahrservice angeboten werden.

Teilnehmende, Mitwirkende und Kooperationen

Welche Institutionen/Organisationen haben Kontakte zu potentiellen Teilnehmenden?

Koordinationsstellen für Migration und Teilhabe, lokale Migrations-/Fluchtberatungen, Frauenorganisationen, Unterkünfte, Sprachschulen, Volkshochschulen, DRK, Diakonische Werke, lokale Kulturzentren usw.

Wie können potentielle Teilnehmende am besten erreicht werden?

Es hat sich bewährt mit Multiplikator*innen zu arbeiten, welche Menschen über eine persönliche Ansprache zur Teilnahme motivieren. Multiplikator*innen können z.B. engagierte Menschen aus den Communities oder Mitarbeitende von kooperierenden Institutionen sein, besonders bewährt haben sich jedoch Sprachmittelnde.

Empfiehl es sich mit Anmeldungen zu arbeiten?

Nein, der Erfahrung nach waren Anmelde Listen eher kontraproduktiv, da sie nie die Anzahl der Menschen widerspiegeln, die dann auch tatsächlich kamen. Besser ist es, durch die Befragung der Multiplikator*innen eine Einschätzung zu treffen und dann flexible Ausweichpläne für mehr oder weniger Teilnehmende zu haben. Hier gibt es aus Sicht der Veranstaltungsplanung leider keine Sicherheiten.

Referierende

Wo finden sich geeignete Referierende?

In Abhängigkeit von den lokalen Bedarfen/geplanten Themen finden sich geeignete Referentinnen für Frauengesundheit z.B. in lokalen Gesundheitsorganisationen oder durch überregionale Netzwerke, Gremien, Arbeitskreise o.ä. Der Kontakt zu Hebammen lässt sich häufig über den Hebammenverband herstellen. Referenten für Männerthemen finden sich z.B. über pro familia.

Liste Referierende:

Sexuelle Gesundheit

- **Corinna Heider-Treybig** (Vermittlung von Referierenden Frauen + Männer)
Landesverband pro familia
Dieterichstr. 25 a, 30159 Hannover
0511 3018 5780
lv.niedersachsen@profamilia.de
- **Georg Aschoff** (Referent Männer)
Sex*education Hamburg
info@sexeducation.hamburg
- **Ulrich Mennecke** (Referent Männer)
Infoline Celle
infoline@celle-aidshilfe.de
- **Marja Rathert** (Referentin Frauen)
Freie Referentin Interkulturelle Gesundheit
info@interkulturellegesundheit.de
- **Susan Bagdach** (Referentin Frauen)
kontakt@susanbagdach.de

Hebammen

- **Hebammenverband Niedersachsen e.V.**
04955 935338
info@hebammen-niedersachsen.de
- **Cathrin Meinecke-Büchler** (Hebamme)
cathrin@storchenkind.de

Wie hoch sind die Kosten für Referierende?

Die Kosten sollten direkt mit der referierenden Person abgeklärt werden. Hilfreich ist es, sich vorab ein Maximalbudget zu überlegen. Über Vereine, Netzwerke etc. lassen sich evtl. auch kostenfreie Referierende finden. Freiberufliche Referierende, die mit Workshops ihren Lebensunterhalt bestreiten, werden in der Regel ein Honorar berechnen.

Sprachmittlung

Wo können Sprachmittelnde gefunden werden?

In den meisten Kommunen gibt es mittlerweile einen Sprachmittlungspool, der bei Bedarf kontaktiert werden kann. Auch lokale Institutionen, die mit migrierten/geflüchteten Menschen arbeiten, oder Sprachschulen haben oft direkten Kontakt zu Übersetzenden. Da es sich bei den Seminaren der IFGTs um Schutzräume handelt, ist es wichtig, dass für die Frauengruppen weibliche und für die Männergruppen männliche Sprachmittlungen gefunden werden. Sollte eine Sprachgruppe größer als 6 Personen sein, sollte eine zweite Sprachmittlung eingesetzt werden.

Wie kann die Sprachmittlung finanziert werden?

Viele Kommunen stellen Mittel zur Finanzierung von Sprachmittlung zur Verfügung. Hier lohnt es sich frühzeitig anzufragen, damit die Geldgebenden dann auch auf dem Flyer erscheinen.

Sprachmittlung

- Worte helfen Frauen (Finanzierung)
www.worte-helfen-frauen.net
- **Isa-Charlotte Schwarzenberg** (Finanzierung)
Vernetzungsstelle Gender und Schule
Sodenstr. 2, 30161 Hannover
0511 3365 0634
schwarzenberg@guv-ev.de

Materialsammlung

Gibt es eine Materialsammlung, die sich bei den Workshops bewährt hat?

In der Regel bringen die Referierenden die Materialien mit, die sie bei ihrem jeweiligen Workshop benötigen. Sollten Sie mehrere Workshops zu Themen der sexuellen und reproduktiven Gesundheit planen, könnte es sich jedoch lohnen, selbst eine Materialsammlung anzulegen. Diese kann folgendes umfassen:

- Schaubild zum Menstruationszyklus
- Modelle von Geschlechtsorganen, Modelle des Hymens
- Sammlung verschiedener Schwangerschafts- und Infektionsverhütungsmittel (z.B. in Form eines Verhütungsmittelkoffers)

- Hygieneprodukte wie Tampons, Binden, Slipeinlagen, Cups (Menstruationstassen), Schwämmchen etc.
- Menstruationskalender
- Weitere Produkte wie Schwangerschaftstests, Wärmepflaster etc.

Wo können Materialien gekauft werden?

Einen Teil der Materialien gibt es relativ günstig in Drogeriemärkten, andere Materialien sind recht kostenintensiv. Letzteres gilt vor allem für den Verhütungsmittelkoffer und die Modelle der Geschlechtsorgane. Gute Erfahrungen wurden mit den folgenden Produkten gemacht:

- <https://www.paomi.de/aufklaerungsmodelle/>
- sehr empfehlenswert: unterschiedliche Jungfernhäutchen, Gebärmutter, Vulva/Vagina
- <https://www.medintim.de/de/produkte/sexualaufklaerung/verhuetungsmittelkoffer/>
- <https://www.minimed.at/medizinischethemen/frauengesundheit/jungfernaeutchen-mythen/#:~:text=%C3%9Cberblick%20Mythos%20Jungfernh%C3%A4utchen%201%20Wer%20ein%20Jungfernh%C3%A4utchen%20hat%2C,man%20durch%20eine%20OP%20wiederherstellen%20Weitere%20Artikel...%20>
- <https://holla-ev.de/was/broschuere/>

Kosten und Finanzierung

Wie hoch ist das Budget für einen Gesundheitstag?

Die Gesamtkosten für die Durchführung eines Gesundheitstages lagen bei ca. 6.000 €. Allerdings können bei der Planung in Eigenregie rund 1.500 € (Kosten für Planung durch „your Health – your Rights“) abgezogen werden. Durch folgende Punkte kann zudem Geld eingespart werden:

- Kostenfreie/günstige Nutzung von Räumlichkeiten (z.B. Gemeindehäusern, Kulturzentren, Sprachschulen etc.)
- Vergünstigung beim Catering durch Bewerbung auf dem Veranstaltungsflyer/-plakat
- Ehrenamtliche Referierende

Wie hoch sind die Kosten für Referierende?

Siehe FAQ Referierende

