

24. Januar 2022

Jobcenter

## **Integration: Yoga-Kurs für Migrantinnen kommt gut an**

### **Fortsetzung im April // Bocholter Jobcenter und Migrationsberatung DRK kooperieren bei Modellprojekt zur Förderung von Arbeit und Gesundheit**

Yoga tut gut und entspannt Körper und Geist. Diese Erfahrung konnten nun elf Frauen mit internationaler Familiengeschichte über einen mehrwöchigen, für sie kostenlosen Yogakurs machen. Aus der Kooperation zwischen dem Jobcenter Bocholt (Gesundheitsprojekt) und der Migrationsberatung des Deutschen Roten Kreuzes (Projekt "Wir leben Respekt", gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) wurde das Yogastudio Tripada Bocholt beauftragt, einen zehnwöchigen Yoga-Präventionskurs umzusetzen.

"Das war ein voller Erfolg", bilanziert Bruno Wansing, Integrationsbeauftragter der Stadt Bocholt.

Während des ersten Corona-Lockdowns hatte Sara Jrab von der Migrationsberatung des DRK für die Frauen online einen Yogakurs organisiert und das Interesse war so groß, dass die Teilnehmerinnen in Präsenz gehen wollten. In einer vertrauten Wohlfühlatmosphäre brachte Christina Bußhoff den Frauen die Welt des Yoga näher. "Da die Resonanz so positiv war, werden wir ab April einen nächsten Yogakurs anbieten", kündigt Lisa Schoppers-Roes vom Gesundheitsprojekt des Jobcenters an.

### **Hintergrund: Bundesweites Modellprojekt**

Das Jobcenter in Bocholt nimmt seit 2018 am bundesweiten "Modellprojekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" teil. In Kooperation mit den nordrhein-westfälischen Krankenkassen, vertreten durch das Team Gesundheit GmbH, werden über das Jobcenter gemeinsam mit lokalen Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern gesundheitsförderliche Angebote für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen ermöglicht.

"Der Kurs ist ein sehr gutes Angebot für die Frauen. Sie hatten dadurch die Möglichkeit, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und durch den Kontakt mit der Trainerin hatten sie die Gelegenheit, ein Stück deutscher Kultur kennenzulernen. Das ist ein Beitrag zu Integration im Alltagsleben", betont Sara Jrab, Projektleiterin von "Wir leben Respekt".

### **"Alles ganz offen"**

Die Syrerin Lama Alsaeed, eine der Kursteilnehmerinnen, zeigte sich sehr zufrieden mit dem Yogakurs. "Am besten finde ich, dass die Trainerin uns gegen über ganz offen war. Sie hat für uns keine Ausnahme wegen unseres Migrationshintergrundes gemacht. Sie hat alles auf Deutsch mehrmals erklärt, was sehr motivierend für uns war."

### **Türöffner für individuelle Gesundheitsförderung**

"Es ist für die Frauen ein Gewinn, dass sie durch das Angebot erste Erfahrungen bei der Teilnahme an einem Gesundheitskurs sammeln. Die Teilnehmerinnen nehmen sich die Zeit, ihrer eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun und lernen den wohltuenden Effekt von Bewegung und Entspannung kennen. Diese Form, die wir hier gewählt haben, kann ein Türöffner für die individuelle Gesundheitsförderung gerade bei Frauen mit internationaler Familiengeschichte sein", betont die Gesundheitswissenschaftlerin und Koordinatorin des Gesundheitsprojektes, Lisa Schoppers-Roes.