

24. January 2022

Banencentrum

Integratie: yogacursus voor migrantenvrouwen slaat aan

Wordt vervolgd in april // Banencentrum Bocholt en DRK Migratieadviesdienst werken samen in modelproject ter bevordering van werk en gezondheid

Yoga is goed voor je en ontspant lichaam en geest. Elf vrouwen met een internationale familiegeschiedenis konden dit ervaren tijdens een yogacursus die enkele weken duurde en voor hen gratis was. De yogastudio Tripada Bocholt kreeg de opdracht om een tienweekse yogapreventiecursus uit te voeren vanuit de samenwerking tussen het Jobcenter Bocholt (gezondheidsproject) en de migratiebegeleiding van het Duitse Rode Kruis (project "We live respect", gefinancierd door het Bundesamt für Migration und Flüchtlinge).

"Het was een compleet succes," vat Bruno Wansing, integratieambtenaar van de stad Bocholt, samen.

Tijdens de eerste Corona Lockdown had Sara Jrab van de migratiebegeleiding van de DRK online een yogacursus georganiseerd voor de vrouwen en de belangstelling was zo groot dat de deelnemers aanwezig wilden zijn. In een vertrouwde feel-good sfeer liet Christina Bußhoff de vrouwen kennismaken met de wereld van yoga. "Omdat de respons zo positief was, bieden we vanaf april een volgende yogacursus aan," kondigt Lisa Schoppers-Roes van het gezondheidsproject van het Job Centre aan.

Achtergrond: nationaal modelproject

Sinds 2018 neemt het Job Centre in Bocholt deel aan het landelijke "Modelproject voor de verwevenheid van werk en gezondheidsbevordering in de gemeentelijke leefomgeving". In samenwerking met de ziekenfondsen van Noordrijn-Westfalen, vertegenwoordigd door Team Gesundheit GmbH, wordt via de arbeidsbureaus samen met lokale samenwerkingspartners een gezondheidsbevorderend aanbod voor mensen in moeilijke levenssituaties mogelijk gemaakt.

"De cursus is een zeer goed aanbod voor de vrouwen. Het gaf hen de gelegenheid tijd voor zichzelf te nemen en door het contact met de trainer kregen zij de kans een stukje Duitse cultuur te leren kennen. Dit is een bijdrage aan de integratie in het dagelijks leven", benadrukt Sara Jrab, projectleider van "We live respect".

"Alles vrij open"

De Syrische Lama Alsaeed, een van de deelnemers aan de cursus, was zeer tevreden over de yogacursus. "Wat ik het leukste vind is dat de trainer helemaal open was tegen ons. Ze maakte voor ons geen uitzondering vanwege onze migratieachtergrond. Ze legde alles verschillende keren in het Duits uit, wat voor ons zeer motiverend was."

Deuropener voor individuele gezondheidsbevordering

"Het is een voordeel voor de vrouwen dat zij door het aanbod hun eerste ervaring opdoen met deelname aan een gezondheidscursus. De deelnemers nemen de tijd om iets goeds te doen voor hun eigen gezondheid en leren over het heilzame effect van lichaamsbeweging en ontspanning. De vorm die we hier hebben gekozen, kan een deuropener zijn voor individuele gezondheidsbevordering, vooral voor vrouwen met een internationale familiegeschiedenis", benadrukt gezondheidswetenschapper en coördinator van het gezondheidsproject, Lisa Schoppers-Roes.