

EINHEIT I. Begrüßung und Einführung

In dieser Lektion werden Sie in das Konzept der kulturellen Kompetenz eingeführt und erfahren, warum diese für Fachkräfte wichtig ist, die im Bereich der psychischen Gesundheit mit Migrant*innen und Flüchtlingen arbeiten.

Am Ende dieser Einheit werden Sie in der Lage sein:

- zu verstehen, was kulturelle Kompetenz bedeutet und warum sie wichtig ist
- zu erkennen, wie Kultur Überzeugungen und Verhaltensweisen im Bereich der psychischen Gesundheit beeinflusst
- über Ihre Rolle als Pädagog*in oder Betreuer*in bei der Förderung einer kultursensiblen psychischen Gesundheitserziehung zu reflektieren.



EINHEIT 1. Einführung in die kulturelle Kompetenz

Kulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu **verstehen**, zu **respektieren** und **effektiv** mit ihnen **zu interagieren**. Dazu gehört, sich der eigenen kulturellen Weltanschauung bewusst zu sein, Kenntnisse über verschiedene kulturelle Praktiken und Weltanschauungen zu erwerben und interkulturelle Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. (*In Anlehnung an: Kim-Godwin et al., 2001; Chu et al., 2022*). Kernkomponenten:

1. **BEWUSSTSEIN.** Das Verstehen der eigenen kulturellen Identität, Werte, Annahmen und Vorurteile.
2. **WISSEN.** Sich mit verschiedenen Kulturen, Kommunikationsstilen, Gesundheitsvorstellungen und sozialen Normen vertraut machen.
3. **FÄHIGKEITEN.** Anwendung von Strategien für effektive Kommunikation, Beziehungsaufbau und Konfliktlösung über kulturelle Grenzen hinweg.
4. **EINSTELLUNGEN.** Offenheit, Respekt, Neugier, Empathie und Lernbereitschaft zeigen.

EINHEIT 1. Kulturelle Kompetenz

10

BEWUSSTSEIN

- *Selbstreflexion:* Sie stellen fest, dass Sie dazu neigen, direkte Kommunikation zu schätzen, erkennen jedoch, dass dies auf manche Lernende konfrontativ wirken kann.
- *Bewusstsein für Vorurteile:* Sie erkennen eine unbewusste Tendenz, bestimmte Verhaltensweisen als Desinteresse zu interpretieren, obwohl diese möglicherweise auf kulturellen Normen beruhen.
- *Kulturelle Perspektive:* Sie erkennen, wie Ihre eigenen Ansichten zur psychischen Gesundheit durch Ihre Erziehung, Bildung oder Ihr soziales Umfeld geprägt sind.

WISSEN

- *Kulturelle Überzeugungen:* Sie sind sich bewusst, dass in manchen Kulturen nicht offen über Depressionen gesprochen wird und diese sich möglicherweise durch körperliche Symptome äußern.
- *Sprachliche Nuancen:* Sie vermeiden idiomatische Ausdrücke, die Nicht-Muttersprachler verwirren könnten.
- *Unterstützung durch die Gemeinschaft:* Sie erfahren, welche kulturellen oder religiösen Ressourcen Lernende mit Migrationshintergrund möglicherweise bereits zur Unterstützung nutzen.

EINHEIT 1. Kulturelle Kompetenz

11

FÄHIGKEITEN

- *Inklusive Sprache:* Sie achten darauf, dass Begriffe aus dem Bereich der psychischen Gesundheit klar und kulturell angemessen sind.
- *Aktives Zuhören:* Sie achten auf verbale und nonverbale Signale, ohne voreilige Schlüsse zu ziehen.
- *Flexibler Unterricht:* Sie passen Ihre Methoden (z. B. Einsatz von Gruppenarbeit oder visuellen Materialien) an, um unterschiedliche Lernpräferenzen zu unterstützen.

EINSTELLUNG

- *Offenheit:* Sie bleiben neugierig, anstatt frustriert zu reagieren, wenn Ihnen das Verhalten einer Person ungewohnt erscheint.
- *Einfühlungsvermögen:* Sie versuchen zu verstehen, warum eine Lernende/ein Lernender es vermeidet, über Emotionen oder Themen der psychischen Gesundheit zu sprechen.
- *Urteilsfreiheit:* Sie stempeln Verhaltensweisen nicht als „falsch“ ab, sondern versuchen, ihren kulturellen Hintergrund zu verstehen.

EINHEIT I. Warum kulturelle Kompetenz in der Ausbildung im Bereich psychische Gesundheit?

12

Kulturelle Kompetenz ist eine **evidenzbasierte Voraussetzung** für eine qualitativ hochwertige psychische Gesundheitsversorgung und -aufklärung in vielfältigen Kontexten.

Bei der Arbeit mit Migrant*innen und Flüchtlingen ist kulturelle Kompetenz **unerlässlich**, um Menschen Konzepte wie psychische Gesundheit näherzubringen, die oft komplexe Bedürfnisse haben (Trauma, rechtliche und soziale Unsicherheit).

Beispiele für kulturelle Kompetenz in der psychischen Gesundheitserziehung:

- *Trauma-informierter, kultursensibler Ansatz*: Bieten Sie Opt-out-Möglichkeiten, regelmäßige Pausen und einen privaten Raum an; vermeiden Sie Fragen, die die Teilnehmenden dazu zwingen, traumatische Erlebnisse zu schildern.
- *Einbeziehung kulturell verankerter Bewältigungsstrategien*: Lokale Bewältigungsstrategien wie Gebete, Rituale und familiäre oder gemeinschaftliche Unterstützungsnetzwerke als ergänzende Ressourcen zu formalen Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit anerkennen und wertschätzen.
- *Kulturelles Glossar*: Ersetzen Sie klinische Fachsprache durch kulturell angemessene Entsprechungen oder narrative Erklärungen, um Konzepte zugänglich und verständlich zu machen.

EINHEIT I. Warum kulturelle Kompetenz in der psychischen Gesundheitserziehung?

Migrant*innen und Flüchtlinge können:

- unterschiedliche Erklärungen für psychische Erkrankungen haben.
- kulturelle Stigmatisierung befürchten, wenn es darum geht, über Gefühle oder Traumata zu sprechen.
- eingeschränktes Vertrauen in Institutionen haben.
- sprachbedingte Missverständnissen unterliegen.
- durch frühere negative Erfahrungen mit Behörden oder Dienstleistungen beeinflusst sein.

Kulturelle Kompetenz hilft dabei:

- zu verstehen, wie der kulturelle Hintergrund die Wahrnehmung psychischer Gesundheit prägt.
- Auf eine Weise zu kommunizieren, die sich sicher und respektvoll anfühlt.
- Kulturell bedingte Ausdrucksformen von Not zu erkennen.
- Lernende effektiver zu unterstützen und Hindernisse bei der Inanspruchnahme von Hilfe abzubauen.
- Ein inklusives Lernumfeld zu schaffen, in dem sich jeder wertgeschätzt fühlt.

EINHEIT I. Wichtige kulturelle Faktoren, die die Wahrnehmung psychischer Gesundheit prägen

Sprache, Religion, Spiritualität, Familienrollen und allgemeine kulturelle Werte beeinflussen, **wie Menschen Symptome interpretieren, psychische Belastungen benennen und entscheiden, wo sie Hilfe suchen**. In manchen Kulturen stehen somatische Beschreibungen von psychischen Belastungen im Vordergrund, andere betonen spirituelle Erklärungen, und wieder andere stigmatisieren offene Gespräche über psychisches Leiden; diese Unterschiede bestimmen, wie die Botschaft einer Pädagogin/eines Pädagogen oder von Betreuenden aufgenommen wird. Das Verständnis spezifischer kultureller Muster hilft Pädagog*innen dabei, **eine angemessene Sprache, Metaphern und Überweisungswege zu wählen**.

Beispiele:

- In einigen westafrikanischen Gemeinschaften wird psychisches Leiden möglicherweise als spirituelles Problem angesehen, was dazu führt, dass Menschen eher bei religiösen Führer*innen als bei Fachleuten Hilfe suchen. Pädagog*innen und Betreuer*innen können aufzeigen, wie spirituelle und klinische Betreuung zusammenwirken können.
- In vielen ostasiatischen Gemeinschaften wird Depression oft anhand körperlicher Symptome (z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit) statt anhand von Emotionen beschrieben. Werden ausschließlich psychologische Begriffe verwendet, haben Lernende möglicherweise das Gefühl, dass die Botschaft nicht auf sie zutrifft.

EINHEIT I. Bedeutung für Migrant*innen und Flüchtlinge

15

Stigmatisierung, Scham und die Inanspruchnahme von Hilfe werden sowohl von kulturellen Überzeugungen als auch von den prekären Lebensumständen der Migrant*innen stark geprägt.

Stigmatisierung (soziale Ablehnung oder Scham im Zusammenhang mit psychischen Problemen) variiert kulturübergreifend und schränkt die Inanspruchnahme von Hilfe stark ein. Pädagog*innen und Betreuende müssen erkennen, wie **gemeinschaftliche Normen, Bedenken hinsichtlich des Familienrufes** und **die Angst vor sozialen Konsequenzen** beeinflussen, ob Lernende ihre Notlage offenlegen oder Interventionen annehmen. Interventionen, die den Respekt vor kulturellen Normen mit klaren, vertraulichen Wegen verbinden, sind am wirksamsten, um die Inanspruchnahme von Unterstützung zu erhöhen.

Wichtig:

Für Personen, die keine Vertreibung oder kein Trauma erlebt haben, kann kulturelles Stigma das Haupthindernis bleiben. Bei Flüchtlingen und Migrant*innen, die traumatische Ereignisse durchlebt haben, **sind jedoch größere Sorgfalt und Sensibilität erforderlich**, um ihnen zu helfen, sich allmählich an das Umfeld im Aufnahmeland zu gewöhnen und sich sicher zu fühlen, wenn sie Unterstützung in Anspruch nehmen.

EINHEIT I. Die Rolle von Pädagog*innen und Betreuenden

Als Pädagogin/Pädagoge oder Betreuer*in spielen Sie eine entscheidende Rolle dabei, die Erfahrungen der Lernenden mit der Aufklärung über psychische Gesundheit zu prägen. Sie können zur kulturellen Kompetenz beitragen, indem Sie:

- einen sicheren, vorurteilsfreien Raum schaffen.
- Beispiele, Materialien und die Kommunikation so anpassen, dass sie inklusiv sind.
- aktiv zuhören und erkennen, wann kulturelle Faktoren das Verhalten beeinflussen.
- einen offenen Dialog fördern und dabei kulturelle Grenzen respektieren
- nicht vermuten, sondern fragen, klären und von Ihren Lernenden lernen.

Ihre kulturelle Perspektive ist wichtig. Auch Ihr Hintergrund beeinflusst, wie Sie Verhaltensweisen, Emotionen und Kommunikationsstile interpretieren. Es hilft, sich dessen bewusst zu sein, um Missverständnisse zu vermeiden und das Vertrauen zu stärken.