

# CRAFTISTAS



## Bericht Kooperationsinitiative

Gesundheitswerkstatt:

### „SELBST aktiv bei Verspannung, Kopfschmerz, Stress & Co“

DIY-Ansätze zur Verbesserung von körperlichem Wohlbefinden

November 2017 – Juni 2018

**Verein Craftistas Wien**

Melanie van Bommel Kontakt

Helene Schröer Büro  
Roseggergasse 33-35/2  
1160 Wien

+43 1 667 20 13 Tel  
+43 1 897 58 30 Fax  
info@craftistas.at E-mail

# Der Verein „Craftistas Wien – Offene Frauen\*WERKstatt“

## Hintergrund / Ausgangslage

---

Craftistas Wien ist eine Initiative von Frauen\*, die sich durch Multiprofessionalität, Multikulturalität und das Engagement für Mädchen\*- und Frauen\*interessen in den Bereichen Technik und Handwerk, Ökologie und Klimaschutz, sowie physischem und psychischem Wohlbefinden von Frauen\* und Mädchen\* auszeichnet. Craftistas Wien setzt sich für eine gesunde und lebenswerte Umwelt mit mehr Geschlechtergerechtigkeit ein, tritt gegen gesellschaftlich bedingte Ungleichheit von Chancen auf und verfolgt damit frauen\*- und umweltpolitische, sowie soziale Ziele. Im Herbst 2013 eröffnete Craftistas Wien die „Offene Frauen\*WERKstatt“ mit einer Reihe von Do It Yourself-Workshops (DIY), Reparatur- und Recycling-Cafés, Energie-Cafés und Offenen Werkstatt-Nachmittagen.

Während der letzten Jahre wurde parallel zu den oben genannten Aktivitäten auch ein thematisch-praktischer Schwerpunkt rund um Fragen von „Gesundheit“ entwickelt. Craftistas konnte erfolgreich eine Reihe von gesundheitsbezogenen DIY-Initiativen anbieten, die speziell auf Förderung und Stärkung der Eigenständigkeit und Eigeninitiative („self-reliance“) von Frauen\* und Mädchen\* in Bezug auf die eigene Gesundheit abzielten. Seit Sommer 2015 wird unter dem Motto „**Begegnungsraum**“ die Werkstatt gezielt auch für geflüchtete Frauen\* und Mädchen\* geöffnet. Der Begegnungsraum bietet ihnen neben zielgruppenspezifischen Angeboten auch die kostenfreie Teilnahme an allen Aktivitäten des aktuellen Programms. Er ist ein sicherer Ort für Lernen und Arbeiten, aber auch für Vernetzung und Austausch mit Frauen\* und Mädchen\* aus unterschiedlichen kulturellen und sozialen Zusammenhängen, sowie zur Selbstorganisation. Vielfach berichteten Frauen\* beim Zusammentreffen von unterschiedlichen körperlichen Beschwerden, insbesondere von Kopfschmerzen, Verspannungen und anderen psychisch- und stressbedingte Schmerzzuständen, die i.d.R. gar nicht behandelt oder durch Einnahme von Schmerzmitteln sozusagen „weggedrückt“ wurden. Im Rahmen ärztlicher Behandlungen erhielten sie kaum Informationen zu ihren Beschwerden, fühlten sich nicht verstanden oder missverstanden und wurden zum Teil mit schweren Psychopharmaka ohne Angaben zu Wirkung und Nebenwirkung weggeschickt.

Vor diesem Hintergrund plante Craftistas, den gesundheitsbezogenen Schwerpunkt frauen\*bezogen und mittels Selbstermächtigungs- und DIY-Ansatzes im Projekt „**SELBST aktiv bei Verspannung, Kopfschmerz, Stress & Co - DIY-Ansätze zur Verbesserung von körperlichem Wohlbefinden**“ fortzuführen.

## Zielsetzung und Zielgruppe

---

Verspannung, Kopfschmerz und andere stressbedingte Schmerzen sind weitverbreitet und beeinträchtigen maßgeblich das körperliche Wohlbefinden vieler Menschen aller Altersgruppen und Tätigkeitsbereiche. Einerseits besteht in unserer Gesellschaft eine große Vielfalt von Techniken und Methoden zur Linderung, Lösung und Prävention derartiger, als gering angesehener „Leiden“. Andererseits ist der Zugang zu vorhandenen Techniken aber meist nur „finanziell bessergestellten“ Personengruppen möglich. Vermarktung, Aufmachung und Bewerbung dieses gesundheitsfördernden Sektors sind einseitig auf so genannte bildungsnahe, deutschsprachige Bevölkerungsgruppen ausgerichtet und daher überwiegend nur diesen vermittelbar oder bekannt. Diese Angebote beinhalten jedoch nicht ausschließlich Techniken,

deren Anwendung professionellen Experten vorbehalten sein muss, sondern vielfach auch Elemente, die durchaus selbstständig und selbstbestimmt erlernt und durchgeführt werden können: von entspannungsfördernden Übungen, über einfache Selbstmassageanwendungen, bis zu Techniken zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Mit dem durchgeführten Projekt wurde ganz bewusst das Augenmerk auf das niederschwellig anwendbare und leicht zugängliche „DIY-Potential“ solcher Techniken gerichtet. Ganz im Sinne des Werkstatt-Gedankens von Craftistas wurde versucht, dieses Potential im gemeinsamen Werkstatttausch zu erproben und zu entwickeln und über soziale und kulturelle Grenzen hinweg gemeinsam Erfahrungen zu machen und diese auszutauschen. Weiters bestand auch die Möglichkeit eigene Strategien, sowie das neu Erlernte mit anderen Teilnehmerinnen\* in gemeinsamen Treffen zu üben, Auswirkungen zu besprechen und sich damit selbst bzw. gegenseitig etwas Gutes tun.

Die im Rahmen des Projektes angebotenen Veranstaltungen (siehe unten) richteten sich an eine breite Zielgruppe. Sie waren offen für Frauen\* aller Generationen und unterschiedlicher Herkunft. Besonders angesprochen wurden jedoch Frauen\* mit Fluchterfahrung / Migrationshintergrund, die von Armut gefährdet und von sozialer Ausgrenzung bedroht sind.

Ausgehend vom „sozialen Empowerment“ wurden somit Selbsthilfe und DoItYourself, Beratung und Lernen von Fachfrauen\*, praktische Angebote („learning by doing“) und gegenseitige Unterstützung kombiniert. Besonderes berücksichtigt wurden dabei sprachliche, kulturelle und soziale Unterschiede, die in Bezug auf die Ausdrucksweisen rund um das Thema „Körperliches Wohlbefinden“ bestehen.

## Umgesetzte Angebote

---

Die Angebote des Projekts bestanden aus teilweise betreuten „**Offenen Gesundheitswerkstätten**“, sowie vier themenspezifischen „**Gesundheitswerkstätten**“ mit fachlichen Inputs. Diese alternierenden Termine sollten gewährleisten, dass die Teilnehmerinnen\* des Projekts gemeinsam Lösungen und Erleichterungen für ihre jeweiligen Problemstellungen erarbeiten. Die während der Werkstatttage hinzugezogenen Expertinnen und die Betreuerinnen der Offenen Gesundheitswerkstatt verstanden sich als Begleiterinnen\* im Lern- und Erfahrungsprozess, die den Teilnehmerinnen\* Inputs, Zeit und Raum gaben und Austausch und Vernetzung initiierten. Bei allen Angeboten gab es ausreichend Zeit für informellen Austausch bei einer gemeinsam gestalteten, multikulturellen „gesunden Jause“.

### **Offene Gesundheitswerkstatt (fünf Termine á 3 Stunden)**

Vorbereitend und z. T. zwischen den themen- bzw. technikorientierten Gesundheitswerkstätten standen die Räume der Frauen\*werkstatt den Teilnehmerinnen\* zur Verfügung, um sich auszutauschen, das Erlernte gemeinsam mit anderen zu wiederholen und anzuwenden, Informationen und Erfahrungen zu besprechen. Die Teilnehmerinnen\* wurden ermuntert, persönliche Erfahrungen, eigenes Wissen und Können ernst zu nehmen und mit anderen zu teilen.

Insbesondere Frauen\* ohne oder mit geringen Deutschkenntnissen wurde ein niederschwelliger Ort der Unterstützung geboten. Diese Unterstützung reichte von der Recherche geeigneter (medizinischer) Angebote und der Übersetzung und Erklärung der Beipacktexte von verschriebenen Medikamenten, bis zur Koordination von Begleitung zu Arztterminen etc.

### **Gesundheitswerkstatt „Kopfschmerz & Co“ (1 Tag á 5 Stunden)**

Ein Werkstatt-Tag war dem Einstieg in den allgemeinen Projektschwerpunkt und der Thematik „Kopfschmerz & Co“ gewidmet. Zu Beginn tauschten die Teilnehmerinnen Erfahrungen aus und berichteten über ihre persönliche „Leidensgeschichte“. Danach beschäftigten wir uns mit den

unterschiedlichen Entstehungsmechanismen und Ursachen von Kopfschmerzen. Die Teilnehmerinnen\* bekamen einen Überblick über unterschiedliche Kopfschmerzarten wie z.B. Verspannungs-, Augen-Übermüdungs-, Stauungs- oder Minderdurchblutungskopfschmerz, toxisch-, stress- oder psychisch bedingter Kopfschmerz, sowie Migräne, aber auch der Aufbau des Körpers an sich mit Skelett, Muskel- und Lymphsystem wurde besprochen. Das Ziel war, die eigenen Schmerzen differenzierter wahrzunehmen und gemeinsam Umgangsstrategien zu überlegen. Es wurde thematisiert in welchen Situationen ärztliche Hilfe und schulmedizinische Abklärung nötig sind, aber auch demonstriert und ausprobiert welche anderen Methoden und Mittel der Selbsthilfe möglich sind. Wir gingen gezielt auf die Problem- und Fragestellungen der Teilnehmerinnen\* ein und regten einen Austausch untereinander in Bezug auf die jeweiligen Erfahrungen mit diesem Thema an und erarbeiteten Verbesserungsstrategien. Den Teilnehmerinnen wurde ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt, das danach - um die im Workshop entstandenen Flipchartblätter erweitert – online gestellt wurde und nach wie vor verfügbar ist.

### **Gesundheitswerkstatt „Antistress- und Entspannungstechniken selbstgemacht“ (1 Tag á 5 Stunden)**

Dieser Tag bot die Möglichkeit, bereits Gelerntes mit fachlicher Begleitung zu wiederholen und zu erweitern. In der Folge wurden passive sensitive Entspannungstechniken für „Laiinnen\*“ gezeigt. Durch das Erlernen und die Anwendung einer Kombination aus verschiedenen Massage-, Griff- und Drucktechniken wurden Wege aufgezeigt, bei sich selbst und anderen Stress und Anspannungen zu lösen bzw. zu vermindern. Die Teilnehmerinnen\* erarbeiteten sich die Basis diese Techniken in der Offenen Gesundheitswerkstatt und in anderen Zusammenhängen anzuwenden und weiterzuentwickeln. Auch hier wurde ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.

### **Gesundheitswerkstatt „Cremen, Öle und Tees“ (2 Tag á 4 Stunden)**

An diesen Werkstatt-Tagen wurden gemeinsam konkrete Alternativen zu klassischen Schmerzmitteln und (Psycho-)Pharmaka aufgezeigt, besprochen und ausgetauscht. Einiges wurde auch gleich vor Ort hergestellt und wenn möglich auch ausprobiert. Alle Teilnehmerinnen\* wurden dazu eingeladen, ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Kräutern, Kräuterölen, -auszügen und Tinkturen, sowie ihr Wissen um deren Herstellung zu teilen. Fachfrauen\* begleiteten den Lernprozess und informierten zusätzlich über deren unterschiedlichen Wirkungen und Gefahren, Handhabung und Lagerung. Es wurden Möglichkeiten vorgestellt, wie z.B. günstig und unkompliziert Öle, Cremen, Tinkturen oder Teemischungen hergestellt werden können, die wohltuend wirken bei unterschiedlichen Schmerzzuständen, Anspannung und Verspannung, entzündlichen Prozessen oder Schlafstörungen etc.. Eine umfangreiche Auswahl an einschlägiger Fachliteratur lud zum Schmökern zwischendurch ein. Rezepte und Produkte konnten natürlich von den Teilnehmerinnen mitgenommen werden.

### **Gesundheitswerkstatt „Das DIY-Potential in der Feldenkrais-Methode“ (1 Tag á 6 Stunden)**

An diesem Werkstatttag wurde eine Annäherung an die ursprünglich von Moshe Feldenkrais entwickelte Methode für Verbesserung von körperlichem Lernen und Wohlbefinden geboten. Unter qualifizierter Anleitung konnten die Teilnehmerinnen\* eine Reihe von einfach auszuführenden Körperbewußtseins-Lektionen nach der von Feldenkrais entwickelten Methode ausprobieren. Im gemeinsamen Austausch über diese Form der Körperarbeit sollten auch diskursive Einsichten über potentiell niederschwellig anwendbare und selbstermächtigende Aspekte erarbeitet werden. Die Teilnehmerinnen bekamen die Basis die Techniken in der Offenen Gesundheitswerkstatt und anderen Zusammenhängen selbständig anzuwenden.

### **Öffentlichkeitsarbeit, Erstellen von Informationsmaterial und Website**

Für das Angebot wurden Informationsmaterialien erstellt. Die Angebote wurden über den Newsletter von Craftistas Wien (dzt. rd. 500 Adressen), in sozialen Medien (Facebook), sowie über KooperationspartnerInnen beworben.

Zu den Themenbereichen der inhaltlichen Angebote stehen Handouts auch über den unmittelbaren Teilnehmerinnen\*kreis hinaus und auch nach Projektende zur Verfügung. Weiters wurden kurze Berichte auf den neuen Craftistas-Blog gestellt und ebenfalls über soziale Medien verlinkt und verbreitet. Damit konnte der Nutzer/-innenkreis erhöht und das Wissen weiter verbreitet werden. Eine Weiterführung gesundheitsrelevanter Veranstaltungen im kommenden Jahr ist geplant.

### **Regionaler Bezug**

Insbesondere in der näheren Umgebung wohnhafte Teilnehmerinnen\* konnten im Anschluss an die oben genannten Veranstaltungen Arbeitsgeräte, Fachliteratur etc. im Rahmen der Offenen Gesundheitswerkstatt weiterhin nutzen.

Die bestehende lokale und regionale Vernetzung und Kooperation mit sozialen Einrichtungen und Frauen\*initiativen, sowie Einrichtungen, die Migrantinnen und geflüchtete Frauen\* unterstützen, wurde im Laufe des Projektes weitergeführt.

## **TeilnehmerInnen**

---

An den Workshops und Terminen der Gesundheits-Werkstatt nahmen insgesamt 57 Frauen teil. Rund die Hälfte der Teilnehmerinnen war zwischen 26 und 40 Jahren und circa 30% zwischen 41 und 55 Jahren alt. Vereinzelt nahmen auch jüngere bzw. ältere Frauen teil. Der Anteil der Teilnehmerinnen mit Migrationshintergrund lag bei ca. 39%.

Zusätzlich wurden durch den Newsletter von Craftistas Wien, über soziale Medien / die Facebook-Seite, sowie den neu eingerichteten Blog über 500 Personen und Einrichtungen über wesentliche Inhalte informiert. Auch Teilnehmerinnen anderer Angebote von Craftistas (z.B. Offene Werkstatt, DIY-Workshops oder Aktivitäten für geflüchtete Frauen\* sowie Deutschlerngruppe) konnten die aus biologischen Grundstoffen hergestellten Produkte testen, erhielten Informationen zu gesundheitlichen Aspekten, Literatur und Rezepten und Handouts. Einige von ihnen bekundeten konkretes Interesse, an solchen Angeboten in Zukunft teilzunehmen.

## **Ergebnisse / Rückmeldungen / Reflexion**

---

Die Gesundheitswerkstatt und das Workshop-Angebot wurden sehr gut angenommen. Alle Veranstaltungen waren gut besucht. Besonders großes Interesse bestand an Strategien gegen Kopfschmerzen, mit denen in der einen oder anderen Form praktisch alle Teilnehmerinnen zu kämpfen hatten. Fast alle Teilnehmerinnen gaben an, dass sie an ähnlichen Angeboten gerne wieder teilnehmen würden und der Workshop/die Gesundheitswerkstatt sie zum Weitermachen angeregt hat. Auch bei anderen, die erst später z. B. über den Blog von den Angeboten erfahren haben, bzw. die Produkte testen konnten, besteht reges Interesse an einer Weiterführung bzw. an ähnlichen Aktivitäten im Rahmen von Craftistas.

### **Besonders gelobt wurden in den Evaluationsbögen und der abschließenden Feedback-Runde folgende Punkte:**

- die gute Anleitung
- „sehr viel praktisches Wissen mitgenommen“
- „Kompetenz + Vielfalt + Austausch“
- das „super Team, super Know-How, vielen Dank!“
- „gut erklärt, gute Praxisübungen“

Es fand ein reger Austausch und Wissenstransfer statt. „Neulinge“ wurden gut eingeführt und aufgenommen und auch Frauen\* mit Vorerfahrung gaben an, Neues erfahren und gelernt zu haben und vielfältige Anregungen für ihre Gesundheit mitzunehmen.

Die Teilnehmerinnen konnten nicht nur Wissen und Fertigkeiten, sondern auch die selbst hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen und es wurde auch untereinander getauscht. Die anschaulich bebilderten Handouts unterstützen insbesondere auch Frauen\* mit schlechteren Deutschkenntnissen das Gelernte zu erinnern und im Bedarfsfall anzuwenden.

Der veranschlagte Zeitrahmen für die jeweiligen Aktivitäten war gut kalkuliert und konnte ein effizientes Arbeiten auch mit Anfängerinnen ermöglichen. Insgesamt gesehen hat die praktische Umsetzung aller Veranstaltungen gut funktioniert. Wie geplant konnte noch mehr direkter Kontakt zu Migrantinnen, geflüchteten Frauen\* und Frauen\* mit niedrigerem Bildungsniveau aufgebaut werden. Es ist gelungen, verstärkt gerade jene anzusprechen, bei denen „gesundheitsbewusstes Leben“ oftmals an finanzielle Grenzen stößt bzw. die in einer für sie neuen Umgebung kaum entsprechende Ressourcen haben.