Ruba, was ist Gesundheit? ربا، ما هي الصحة؟

ربا، ماذا يعني لك أن تكون بصحة جيدة؟

بالنسبة لي، الصحة لا تعني فقط أن أكون حيًا أتنفس، بل أيضًا القدرة على العيش كأي شخص آخر - دون أن تؤثر الظروف التي أجد نفسي فيها سلبًا على صحتي

Ruba was bedeutet Gesundsein für dich?

Für mich bedeutet Gesundheit nicht nur, dass ich am Leben bin und atme, sondern auch die Fähigkeit, wie jeder andere Mensch leben zu können – ohne dass die Umstände, in denen ich mich befinde, meine Gesundheit negativ beeinflussen.

Interviewreihe “Was ist Gesundheit”

In unserer Reihe erzählen jeden Monat Menschen, wie sie Gesundheit erleben – und was sich ändern muss, damit Gesundheitsversorgung für alle gerecht und wirksam ist. Durch das Zuhören von unterschiedlichen, marginalisierten Perspektiven hoffen wir auf eine Antwort zu “Was ist Gesundheit?”

ماذا تفعلين في حياتك اليومية من أجل صحتك؟

أحيانًا يكون الأمر بسيطًا جدًا: شرب كمية كافية من الماء، أخذ أنفاس عميقة، المشي - ليس للجسد، بل للعقل.
لكن بالنسبة لي، غالبًا ما يعني ذلك أيضًا وضع حدود. قول "لا" عندما يصبح الأمر مبالغًا فيه. السماح لنفسي بالتحرر. أحاول خلق مساحات حيث أستطيع أن أكون ببساطة - دون ضغط، دون خوف، دون الشعور بالحاجة المستمرة للتكيف. لأن السلام الداخلي بالنسبة لي جزء من الصحة تمامًا مثل أي شيء جسدي.

Was tust du im Alltag für deine Gesundheit?

Manchmal ist es ganz klein: genug Wasser trinken, tief durchatmen, einen Spaziergang machen – nicht für den Körper, sondern für den Kopf.
Aber oft bedeutet es für mich auch, Grenzen zu setzen. Nein zu sagen, wenn etwas zu viel wird. Mir Pausen zu erlauben. Ich versuche, mir Räume zu schaffen, in denen ich einfach sein darf – ohne Druck, ohne Angst, ohne das Gefühl, mich ständig anpassen zu müssen. Denn innere Ruhe ist für mich genauso ein Teil von Gesundheit wie alles Körperliche.

كيف تمنعك التجارب التمييزية من التمتع بصحة جيدة؟

ببساطة، هذا الشعور المستمر بالضغط الداخلي الذي ينتابني عندما أحتاج إلى مساعدة طبية - شعورٌ بعدم الترحيب الحقيقي لأنني لا أتحدث الألمانية بطلاقة أو لأنني أبدو كأجنبية. غالبًا ما أخشى ألا تُؤخذ شكواي على محمل الجد أو أن يُنظر إليّ على أنني منبوذة. كل هذا يؤثر بشكل مباشر على صحتي.
أحيانًا أفضّل تفويت موعد الطبيب لمجرد تجنب تلك النظرات أو الأسئلة أو الشعور بالرفض. العنصرية تعني لي أن حتى المكان الذي من المفترض أن يكون مكانًا للشفاء، يصبح مكانًا لعدم الأمان. وهذا بالضبط ما يسبب المرض.

Wie hindern dich diskriminierende Erfahrungen gesund zu werden?

Einfach dieses ständige Gefühl von innerem Druck, wenn ich medizinische Hilfe brauche – das Gefühl, nicht wirklich willkommen zu sein, weil ich nicht fließend Deutsch spreche oder fremd wirke. Ich habe oft Angst, dass meine Beschwerden nicht ernst genommen werden oder dass ich nur auf meine Herkunft reduziert werde. Das alles wirkt sich direkt auf mein Wohlbefinden aus.
Manchmal verzichte ich lieber auf den Arztbesuch, nur um diesen Blicken, Fragen oder dem Gefühl von Ablehnung zu entgehen. Rassismus bedeutet für mich, dass selbst das, was eigentlich ein Ort der Heilung sein sollte, ein Ort von Unsicherheit wird. Und genau das macht krank.

سلسلة مقابلات "ما هي الصحة؟"

في سلسلتنا "ما هي الصحة؟" يروي الناس كل شهر تجاربهم مع الصحة - وما الذي يجب أن يتغير حتى تكون الرعاية الصحية عادلة وفعالة للجميع. من خلال الاستماع لوجهات نظر متنوعة ومهمَّشة، نأمل أن نجد إجابة على سؤال "ما هي الصحة؟".

ما هي رغباتك فيما يتعلق بالرعاية الصحية؟

أتمنى أن تُؤخذ الشكاوى على محمل الجد، بغض النظر عن مظهري أو أصولي أو اسمي. لا ينبغي أن تُحدد الأحكام المسبقة ما إذا كنتُ سأتلقى المساعدة أم لا.
أتمنى مزيدًا من التفهم والاحترام من الأطباء والطاقم الطبي، حتى لو لم يكن أحدهم يتقن الألمانية.

Welche Wünsche hast du an die Gesundheitsversorung?

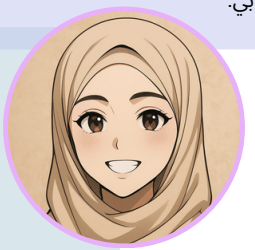
Ich wünsche mir, dass Beschwerden ernst genommen werden – unabhängig davon, wie ich aussehe, woher ich komme oder welchen Namen ich trage. Vorurteile dürfen nicht darüber entscheiden, ob ich Hilfe bekomme.

STIFTUNG
für die Internationalen Wochen
GEGEN RASSISMUS

على وجه التحديد، أود أن أرى المزيد من الخدمات المراعية للثقافات في العيادات والمستشفيات. معلوماتٌ بلغاتٍ متعددة، وخدمات ترجمةٍ فوريةٍ متاحة، وبيروقراطية أقل في الرعاية الصحية.
أتوقع من الحكومة أن تُدرك أن الصحة حقٌّ من حقوق الإنسان، مع توفير المزيد من الموارد لدعم اللغة، والحساسية الثقافية، وتحقيق العدالة في الوصول إلى الرعاية الصحية للجميع.
وأن يتم الاعتراف بأن العنصرية واقع في النظام الصحي، والعمل على محاربتها بجدية.
بالنسبة لي، أن أكون بصحةٍ جيدة يعني أيضًا أن أعيش في نظامٍ يحميني ويدعمني، لا نظامٍ يُثقل كاهلي أو يُقصيني.

Ich wünsche mir mehr Verständnis und Respekt von Ärzt\:innen und medizinischem Personal – auch, wenn jemand nicht perfekt Deutsch spricht.
Ganz konkret wünsche ich mir mehr kultursensible Angebote in Praxen und Krankenhäusern. Aufklärung in mehreren Sprachen, erreichbare Dolmetscherdienste und weniger Bürokratie in der Gesundheitsversorgung.
Vom Staat erwarte ich, dass Gesundheit als Menschenrecht verstanden wird – mit mehr Ressourcen für sprachliche Unterstützung, kulturelle Sensibilität und gerechte Zugänge für alle.
Und dass Rassismus im Gesundheitssystem als Realität erkannt und aktiv bekämpft wird.
Gesund sein bedeutet für mich auch, in einem System leben zu können, das mich schützt und unterstützt – nicht das mich belastet oder ausschließt.

اسمي رُبا وأنا من سوريا. بعد التخرج في الأدب الفرنسي، ركزت على دراسة الماجستير في حقوق الإنسان في جامعة فولدا. أعمل حاليًا كمتدربة في مؤسسة مكافحة العنصرية ضمن مشروع "العنصرية في الرعاية الصحية"، وأسعى من خلال ذلك إلى إحداث تغيير إيجابي.



Ich bin Ruba und komme aus Syrien. Nach meinem Abschluss in französischer Literatur habe ich mich auf meinen Master in Human Rights an der Hochschule Fulda fokussiert. Zurzeit mache ich mein Praktikum bei der Stiftung gegen Rassismus und möchte damit etwas bewegen.

Was bedeutet Gesundheit für dich?

Ein Format des Projektes “Rassismus im Gesundheitswesen”
der Stiftung für die Internationalen Wochen gegen Rassismus
www.stiftung-gegen-rassismus.de/RassismusImGesundheitswesen

STIFTUNG für die Internationalen Wochen GEGEN RASSISMUS

gefördert von:
Deutsche Fernsehlotterie