Thùy Linh, sức khỏe là gì?
Thùy Linh, was ist Gesundheit?

Thùy Linh, sức khỏe đối với bạn có ý nghĩa gì?

Sức khỏe đối với tôi là có khả năng tự do thực hiện những điều mà tôi mong muốn. Có sức khoẻ là đủ năng lượng cho những việc nhỏ trong cuộc sống hằng ngày lẫn những thử thách lớn trong cuộc sống. Sức khỏe không chỉ là trạng thái của cơ thể mà còn là sức mạnh tinh thần, tự do trong tâm trí và niềm vui cuộc sống.

Thùy Linh was bedeutet Gesundsein für dich?

Gesund sein heißt für mich, meinen eigenen Willen frei entfalten zu können – das Gefühl zu haben, alles tun zu können, was ich möchte. Dazu gehört, genug Energie für die kleinen Dinge des Alltags ebenso wie für die großen Herausforderungen im Leben zu haben. Gesundheit bedeutet also nicht nur körperliches Funktionieren, sondern auch mentale Stärke, innere Freiheit und Lebensfreude.

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?”

Sức khỏe trong công việc của bạn có ý nghĩa gì?

Sức khỏe là nền tảng để có thể duy trì công việc hàng ngày một cách lâu dài. Trong nghề điều dưỡng, tôi phải đáp ứng cả yêu cầu từ hệ thống y tế lẫn yêu cầu của bản thân. Hơn thế nữa, làm việc trong môi trường bệnh viện, đòi hỏi mức độ ổn định cao cả về thể chất lẫn tinh thần. Không có sức khỏe thì không thể nào có thể chăm sóc bệnh nhân liên tục.

Was bedeutet Gesundheit in deinem Arbeitsalltag?

Gesundheit bildet die Grundlage, um den Arbeitsalltag langfristig bewältigen zu können. In meinem Beruf als Pflegefachperson bedeutet das, sowohl den Erwartungen des Systems als auch den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Besonders im innerklinischen Setting erfordert dies ein hohes Maß an Stabilität, physisch wie psychisch. Ohne Gesundheit wäre die kontinuierliche Versorgung von Patient*innen schlicht nicht möglich.

Loạt bài phỏng vấn “Sức khỏe là gì?”

Trong loạt bài phỏng vấn hàng tháng của chúng tôi, mọi người chia sẻ kinh nghiệm của họ về sức khỏe – và những gì cần thay đổi để chăm sóc sức khỏe cho tất cả mọi người trở nên công bằng và hiệu quả. Bằng cách lắng nghe những quan điểm khác nhau, bị gạt ra ngoài lề xã hội, chúng tôi hy vọng tìm được câu trả lời cho câu hỏi “Sức khỏe là gì?”

Phân biệt chủng tộc và kỳ thị cản trở việc đạt được sức khỏe như thế nào?

Phân biệt chủng tộc và kỳ thị ảnh hưởng xấu đến sức khỏe theo nhiều cách. Những người bị ảnh hưởng thường bị đối xử không công bằng, dựa trên định kiến, giả định sai hoặc rào cản ngôn ngữ. Những người nạn nhân của phân biệt chủng tộc và kỳ thị thường thiếu cả thời gian lẫn nguồn lực tài chính để đối phó với những vấn đề này. Hơn thế nữa, vấn nạn này vẫn chưa được quan tâm đúng mức.

Ví dụ: Đau đớn thường không được đánh giá đúng mức, các thay đổi trên da tối màu thường ít được nhìn thấy. Những bất bình đẳng này không phải là trường hợp cá biệt mà là biểu hiện của các vấn đề về hệ thống. Việc liên tục bị đặt câu hỏi làm hao tổn năng lượng cần thiết cho việc hồi phục hoặc các hoạt động hàng ngày. Nhiều người vì thế mất lòng tin, tránh khám chữa bệnh hoặc bỏ dở liệu trình. Phân biệt chủng tộc không chỉ gây bệnh mà còn cản trở quá trình hồi phục – cả cho bệnh nhân lẫn nhân viên y tế.

Wie hindert Rassismus und Diskriminierung diese Gesundheit zu erlangen?

Rassismus und Diskriminierung wirken auf vielfältige Weise gesundheitsbeeinträchtigend. Betroffene erfahren oft unfaire Behandlung durch Vorurteile, falsche Annahmen oder sprachliche Barrieren. Häufig fehlen zudem die zeitlichen und finanziellen Ressourcen, um diese Belastungen auszugleichen. Diese Thematik wird nach wie vor unterschätzt.

Ein Beispiel: Schmerzen werden bei Betroffenen häufig nicht ernst genommen, Hautveränderungen bei dunkler Haut schlechter erkannt. Solche Ungleichbehandlungen sind keine Einzelfälle, sondern Ausdruck struktureller Probleme. Ständig in Frage gestellt zu werden erschöpft und raubt Kraft, die eigentlich für Heilung oder Alltag nötig wäre. Viele entwickeln dadurch Misstrauen, meiden Arztbesuche oder brechen Behandlungen ab. Rassismus macht nicht nur krank, er verhindert Heilung für Patient*innen ebenso wie für Beschäftigte im Gesundheitswesen.

Bạn mong muốn gì từ hệ thống y tế?

Tôi mong muốn một hệ thống y tế thực sự tôn trọng sự đa dạng. Nên có nhiều chương trình đào tạo và bồi dưỡng thường xuyên cho nhân viên y tế. Chăm sóc y tế với sự nhạy cảm về đa dạng văn hóa không nên là ngoại lệ mà phải là tiêu chuẩn. Trong mọi cơ sở, cần nên có cán bộ phụ trách hòa nhập và đa dạng, đồng thời thái độ chống kỳ thị phải được thể hiện rõ ràng.
Hơn nữa, cần nhiều chương trình phòng ngừa bệnh tật hơn: vận động, chế độ dinh dưỡng, thư giãn, cũng như các biện pháp chăm sóc tinh thần như chánh niệm, quản lý căng thẳng và giấc ngủ. Các chương trình xã hội như nhóm trao đổi, tư vấn dễ tiếp cận và các chương trình phù hợp với ca trực cũng rất quan trọng. Sức khỏe tinh thần không phải là một điều xa xỉ mà phải là phần hiển nhiên của sức khỏe. Các bệnh nghề nghiệp cần được phòng ngừa một cách nghiêm túc.
Tôi mong xã hội công nhận công việc mà chúng tôi thực hiện cũng như những người làm việc trong hệ thống này. Hệ thống y tế Đức hiện đang bị quá tải, thiếu nguồn lực và trả lương thấp. Điều này cũng gây ảnh hưởng nặng nề đến những người lao động như chúng tôi.
Và giáo dục về sức khỏe không nên bắt đầu chỉ ở tuổi trưởng thành. Trẻ em cũng cần học cách nhận biết rằng chúng có thể bị kỳ thị và tầm quan trọng của sự tôn trọng, đa dạng và môi trường lành mạnh đối với cuộc sống của chúng.

Was wünschst du dir vom Gesundheitssystem?

Ich wünsche mir ein Gesundheitssystem, das Vielfalt ernst nimmt. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen müssen selbstverständlich sein, gerade für Fachkräfte im Gesundheitswesen. Diversitätssensible Pflege darf keine Ausnahme sein, sondern sollte Standard sein. In allen Einrichtungen sollten Integrations- und Diversitätsbeauftragte verpflichtend tätig sein und Haltung gegen Diskriminierung muss sichtbar gelebt werden.
Darüber hinaus braucht es mehr präventive Angebote: Bewegung, Ernährung, Entspannung, aber auch psychohygienische Maßnahmen wie Achtsamkeit, Stressbewältigung und Schlafhygiene. Ebenso wichtig sind soziale Angebote – Austauschgruppen, niedrigschwellige Beratung und arbeitsplatznahe Programme, die auf Schichtarbeit zugeschnitten sind. Mentale Gesundheit darf kein Luxus sein, sondern muss als selbstverständlicher Teil von Gesundheit anerkannt werden. Berufskrankheiten müssen konsequent vorbeugend adressiert werden.
Von der Gesellschaft wünsche ich mir Anerkennung für die Arbeit, die wir leisten, aber auch für die Menschen, die in diesem System tätig sind. Das deutsche Gesundheitssystem ist selbst krank: unterbesetzt, unterfinanziert und unterbezahlt. Das macht uns, die Beschäftigten, ebenfalls krank.

Und: Gesundheitsbildung darf nicht erst im Erwachsenenalter beginnen. Schon Kinder müssen lernen, dass auch sie von Diskriminierung betroffen sein können und wie wichtig Respekt, Vielfalt und ein gesundes Umfeld für ihr Leben ist.

Bạn làm gì để giữ sức khỏe trong cuộc sống hàng ngày?

Tôi thực hiện những thói quen nhỏ nhưng hiệu quả: tập thể dục hàng ngày, thực hiện các bài tập rung lắc cơ thể (somatic shaking), Tapping, thư giãn cơ bắp tiến triển – mỗi lần khoảng 10 phút. Thêm vào đó là các bài tập chánh niệm, hít thở, biết ơn, và khi có thể, viết nhật ký hoặc tô màu. Tôi uống đủ nước, chú ý dinh dưỡng cân bằng và cố gắng giữ giấc ngủ tốt, dù ca trực đôi khi gây khó khăn. Tôi thường uống trà không đường, chủ yếu là trà xanh hoặc trà tầm ma. Tôi cũng thích nghe podcast, đặc biệt về chủ đề điều dưỡng.
Mẹo của tôi: hãy lắng nghe "đứa trẻ bên trong" – tức là dành sự quan tâm đến những cảm xúc, sự sáng tạo hoặc những hành động có vẻ "trẻ con" của bản thân. Những khoảnh khắc vui vẻ này giúp giải tỏa căng thẳng, thúc đẩy sáng tạo và phòng ngừa các vấn đề psychosomatic.

Gợi ý Podcast
• Rice and Shine (ZEIT) – podcast kể các câu chuyện và góc nhìn của người Việt tại Đức, do Trần Minh Thư và Vanessa Vũ dẫn. Dù Podcast đã ngừng phát sóng, nhưng vẫn rất đáng nghe.
• Achtsam (Deutschlandfunk Nova) – podcast về sống chánh niệm và giảm căng thẳng với nhà tâm lý học Nguyễn Main Hương và Diane Hielscher.

Was tust du im Alltag für deine Gesundheit?

Für meine Gesundheit setze ich auf kleine, aber wirkungsvolle Routinen: tägliche Bewegungsübungen, somatisches Schütteln, Tapping, progressive Muskelentspannung – alles in etwa zehn Minuten. Dazu kommen Achtsamkeits-, Atem- und Dankbarkeitsübungen sowie, wenn möglich, Journaling und Ausmalen. Ich trinke ausreichend, achte auf eine ausgewogene Ernährung und versuche, trotz Schichtarbeit eine gute Schlafhygiene einzuhalten. Regelmäßig gehört für mich ungesüßter Tee dazu, meist Grün- oder Brennnesseltee. Zudem höre ich gerne Podcasts, besonders mit Pflegefokus.
Mein Tipp: dem inneren Kind öfter zuhören, also die eigenen spielerischen, kreativen oder scheinbar „kindischen" Impulse ernst nehmen. Diese Momente der Freude entlasten, fördern Kreativität und wirken vorbeugend gegen psychosomatische Beschwerden.

Podcast-Empfehlungen

• Rice and Shine (ZEIT) – ein Podcast für vietdeutsche Geschichten und Perspektiven, gehostet von Minh Thu Tran und Vanessa Vu. Zwar nicht mehr aktuell, aber weiterhin sehr hörenswert.

• Achtsam (Deutschlandfunk Nova) – ein Podcast für ein achtsameres, stressfreieres Leben mit Psychologin Main Huong Nguyen und Diane Hielscher.

Tên tôi là Nguyễn Huỳnh Thùy Linh. Tôi là người Việt thế hệ thứ hai, sinh ra ở Dresden, lớn lên và sống tại Berlin. Cha mẹ tôi là sang Đức theo chương trình hợp tác lao động. Tôi là điều dưỡng viên ngoại khoa tại một bệnh viện ở Berlin. Năm 2019, tôi thành lập viet.care – một nền tảng trên Instagram về giáo dục, kết nối và nâng cao năng lực, đặc biệt dành cho điều dưỡng viên người Việt.

Tôi cũng tham gia tình nguyện từ năm 2011 tại Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. với vai trò trợ giúp y tế, là thành viên của tập thể Walk of Care từ 2018 (giải thưởng Deutscher Pflegepreis 2021) và từ 2024 là thành viên sáng kiến Pflege gegen Rechts.

Hiện tại, tôi tham gia dự án DiFair – Tiếp cận công bằng các dịch vụ cho người thuộc quốc gia thứ ba, hợp tác giữa BQN – Trung tâm Năng lực Đa dạng và Migrationsrat Berlin e.V.

Mein Name ist Nguyen Huynh, Thuy Linh (TL). Ich bin Vietdeutsche der zweiten Generation, in Dresden geboren, in Berlin aufgewachsen und lebe dort aktuell. Meine Eltern kamen als Vertragsarbeiter*innen nach Deutschland.

Ich bin Pflegefachperson auf einer chirurgischen Normalstation in einem Berliner Krankenhaus. 2019 habe ich viet.care gegründet - eine Instagram-Plattform für Bildung, Vernetzung und Empowerment, die sich insbesondere an vietnamesische Pflegepersonen richtet.

Darüber hinaus engagiere ich mich seit 2011 ehrenamtlich bei der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. als Sanitätshelferin, bin seit 2018 Teil des Pflegekollektivs Walk of Care, das 2021 mit dem Deutschen Pflegepreis ausgezeichnet wurde, und seit 2024 Mitglied der Initiative Pflege gegen Rechts.

Innerklinisch darf ich derzeit am Projekt DiFair – Gerechter Zugang zu Dienstleistungen für Drittstaatsangehörige mitwirken, einer Kooperation von BQN – Zentrum für Diversitätskompetenz und dem Migrationsrat Berlin e.V.

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