Daria Petrovska, was ist Gesundheit?

Daria Petrovska was bedeutet Gesundsein für Sie?

Gesundheit ist für mich alles. Gesund zu sein bedeutet nicht nur atmen, essen und sich bewegen zu können, sondern auch aktiv am Leben teilzuhaben. Sie betrifft wie kaum ein anderer Faktor alle Aspekte unseres Lebens – unsere Stimmung, unsere Leistungsfähigkeit, unsere Wünsche und Ziele.

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?”

Was bedeutet Gesundheit in Ihrem Arbeitsalltag?

In meinem Alltag als Medizinstudentin und Gesundheitslotsin ist Gesundheit das A und O. Ich beschäftige mich jeden einzelnen Tag damit, sowohl im Studium als auch privat, da mich ein gesunder Lebensstil und dessen Vorteile persönlich sehr interessieren.

Wie hindern Rassismus und Diskriminierung diese Gesundheit zu erlangen?

Rassismus und Diskriminierung können sich direkt und indirekt auf die Gesundheit auswirken – durch zusätzlichen Stress, fehlendes Vertrauen ins System oder durch Barrieren im Zugang zu medizinischer Versorgung.

Als Gesundheitslotsin und selbst als Person mit Migrationsgeschichte sehe ich, wie Vorurteile und ungleiche Behandlung Menschen entmutigen und dazu führen können, dass sie medizinische Hilfe zu spät oder gar nicht in Anspruch nehmen. Für mich bedeutet antidiskriminierendes Handeln, in Gesprächen ruhig, sachlich und geduldig zu bleiben, aktiv zuzuhören und gegenseitigen Respekt zu fördern. Gleichzeitig ist es wichtig, Missstände klar zu benennen und Wege aufzuzeigen, wie Barrieren abgebaut werden können, damit jede Person unabhängig von Herkunft, Aussehen oder Sprache die gleiche Chance auf Gesundheit hat.

Was wünschen Sie sich vom Gesundheitssystem?

Ich wünsche mir ein Gesundheitssystem, das transparenter, zugänglicher und menschlicher ist. Patient*innen sollten nachvollziehen können, welche komplexen Abläufe hinter dem Klinikbetrieb stehen, damit sie lange Wartezeiten, organisatorische Entscheidungen und medizinische Priorisierungen besser verstehen können. Gleichzeitig wünsche ich mir mehr Offenheit seitens des medizinischen Personals. Oft sind Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte so tief in ihre Arbeit eingebunden, dass sie nicht immer bemerken, wie belastend lange Wartezeiten für die Patient*innen sein können. Diese Wartezeiten entstehen jedoch nicht ohne Grund, sondern sind häufig ein Ergebnis davon, dass das Gesundheitssystem an seine Kapazitätsgrenzen stößt und nicht alles gleichzeitig leisten kann. Mehr gegenseitige Transparenz und Verständnis könnten hier helfen.

Darüber hinaus sehe ich den Bedarf an mehr kultureller Sensibilität und Sprachmittlung, damit Menschen unabhängig von ihren Sprachkenntnissen oder kulturellen Hintergründen eine verständliche und respektvolle medizinische Betreuung erhalten und nicht aufgrund ihrer Herkunft oder vermeintlich mangelnden Deutschkenntnisse vernachlässigt oder schlechter behandelt werden als Einheimische.

Was tun Sie im Alltag für Ihre Gesundheit?

Mein Gesundheitstipp ist simpel, aber wirkungsvoll: gesunde Ernährung, möglichst selbst gekocht, viel Bewegung und vor allem eine gute Stressbewältigung. Für mich bedeutet das, im Alltag bewusst Zeit für ausgewogene Mahlzeiten einzuplanen, regelmäßig Sport zu treiben und genügend Pausen für Erholung und mentale Ausgeglichenheit einzubauen. Ich achte darauf, ausreichend zu schlafen und in stressigen Phasen bewusst kleine Ruheinseln zu schaffen, zum Beispiel durch Spaziergänge an der frischen Luft oder kurze Achtsamkeitsübungen. Gleichzeitig ist mir als Gesundheitslotsin wichtig, mehr Verständnis für die besonderen Herausforderungen von Menschen mit Migrationsgeschichte zu entwickeln. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie überwältigend es sein kann, krank zu sein, aus einem anderen Land zu kommen und nicht zu wissen, an wen man sich wenden kann. Das ist für viele Betroffene eine enorme Belastung – und genau hier möchte ich unterstützen, Orientierung geben und Brücken bauen.

Ich, Daria Petrovska, bin fast 23 Jahre alt, studiere Humanmedizin im vierten Studienjahr an der Universität Freiburg, komme ursprünglich aus der Ukraine und bin Gesundheitslotsin der Stadt Freiburg. Außerdem unterrichte ich ehrenamtlich einen Deutschkurs für Geflüchtete, bin im Migrantinnenbeirat Freiburg aktiv und Stipendiatin der Hanns Seidel Stiftung.

Vor allem aber bin ich eine Person, der das Thema Gesundheit sehr am Herzen liegt. Für mich ist Gesundheit wie ein Schlüssel, der die Tür zu einem erfüllten Leben öffnet. Diesen Schlüssel möchte ich möglichst vielen Menschen zugänglich machen, denn Gesundheit ist kein Luxus, sie ist ein Grundrecht.

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