Rose Muthoni Komarek, was ist Gesundheit?

Rose Muthoni Komarek was bedeutet Gesundsein für Sie?

Wenn ich mich körperlich und seelisch wohlfühle. Wenn es meiner Familie gut geht. Ich fühle mich hilflos, wenn es meiner Eltern in Kenia nicht gut geht, da ich nicht in ihre Nähe sein kann.

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?

Gesundheit in meinem Arbeitsalltag beschreibt den Zustand, in dem ich körperlich, geistig und sozial leistungsfähig bin. Wenn ich gesund bin, kann ich Problem schneller lösen und somit mehr für meine Umwelt tun.

Wie hindern Rassismus und Diskriminierung diese Gesundheit zu erlangen?

Wenn ich Diskriminierung oder Rassismus erfahre, wirkt es sich negativ auf mein seelisches Wohlbefinden aus, was sich auch negativ auf meine körperliche Gesundheit auswirkt. Ich fühle mich nicht akzeptiert, ignoriert und nicht wertgeschätzt.

Was wünschen Sie sich vom Gesundheitssystem?

Ich wünsche mir das Pflegekräfte und Ärzt*innen mehr Zeit für die Patient*innen haben. Manchmal tut es gut wenn man den Patient*innen ein Lächeln schenkt. Ich bekomme immer ein positives Feedback von Patient*innen, weil ich versuche mich nicht nur um die körperlichen Gebrächen zu kümmern, sondern Sie auch psychisch zu unterstützen.

Das Gesundheitssystem sollte die Patient*innen als Menschen betrachten und nicht nur als Kostenfaktor den man minimieren muss.

Da ich selbst Pflegefachkraft mit Migrationshintergrund bin, lege ich viel Wert auf die Integration. Ich glaube, Integration ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Eingewöhnung in einem Land. Ich biete unseren Kandidat*innen bereits in Kenia online Vorbereitungskurse an. Wir vermitteln interkulturelle Kompetenzen und bereiten die Kandidat*innen auf das Leben in Deutschland vor. Nach der Ankunft beginnen wir mit den Onboarding. Wir helfen den Kandidat*innen bei Behördengängen, Bankkontoeröffnung und Abschluss eines Mobilfunkvertrages usw. Desweiterem suchen wir für die Kandidat*innen einen Mentor, die sie begleiten und ihnen die Eingewöhnung erleichtern. Unser Netzwerk *African Nurses/Pfleger in Germany* mit über 3.000 Mitgliedern ist dabei eine große Hilfe. Wir haben auch WhatsApp-Gruppen, in denen wir Kandidat*innen betreuen und uns nach ihrem schulischen Fortschritt erkundigen. Wir African Experts arbeiten eng mit unseren Kooperationspartnern und Kandidat*innen zusammen, um die Integration erfolgreich zu gestalten.

Was tun Sie im Alltag für Ihre Gesundheit?

Ich versuche mich gesund zu ernähren. Da ich keine Zeit habe, ins Fitnessstudio zu gehen, habe ich einige Fitnessgeräte zu Hause, sodass ich zumindest ein bisschen trainieren kann, wenn ich Zeit habe.
Außerdem soziale Interaktionen in verschiedene Diaspora Organisationen z.B. African Nurses/Pfleger in Germany, Kwig und Zeit mit meiner Familie verbringen. Am Sonntag den Livestream einer kenianischen Kirche folgen, um neue Kraft zu tanken.

Wollen Sie noch etwas los werden?

Gesundheit ist kein Freizeitthema, sondern ein Vollzeit Job!
Jeder sollte auf die Work - Life - Balance achten, denn nur so bleiben wir während unseres ganzen Berufslebens leistungsfähig und gesund.
Es ist wichtig, dass wir uns Gedanken über die mentale Gesundheit unserer eingewanderten Kolleg*innen in den Gesundheitssektor machen. Wir müssen den auch vermitteln, dass es keine Schande ist sich professionelle Hilfe zu suchen wenn es jemanden psychisch nicht gut geht.

Ich bin Rose Muthoni Komarek, geb. Irungu.
Ich bin am 04.04.1988 in Muranga (Kenia) geboren.
Nach meinen High School Abschluss bin ich 2008 als Au-Pair nach Deutschland gekommen.
2014 habe ich die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin erfolgreich abgeschlossen.
2019 Habe ich das Netzwerk African Nurses/Pfleger in Germany gegründet. Das Netzwerk hat mittlerweile über 3.000 Mitglieder. Die Mitglieder sind allersamt aus Afrika und sind im deutschen Gesundheitswesen tätig. Ziel des Netzwerkes ist es, Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu Helfen, besonders uns in Deutschland zu recht zu finden und zu integrieren.
2023 habe ich zusammen, mit meinem Mann die Vermittlungsagentur „African Experts Vermittlungsagentur“ gegründet. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, motivierten Menschen aus Kenia eine Möglichkeit zu schaffen in Deutschland eine Ausbildung zur Pflegefachraft zu machen oder bereits examinierten Pflegekräften einen Arbeitsplatz zu beschaffen. Wir legen einen großen Wert unsere Kandidat*innen gut auf Deutschland vorzubereiten und helfen sich erfolgreich zu integrieren.
2024 habe ich eine Weiterbildung zum Interkulturellen Coach absolviert und biete seitdem Seminare für Arbeitgeber, die internationale Fachkräfte beschäftigen, an.

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