

# Ujjayi Matters – Yoga für SexworkerInnen



**Jahresbericht 2020**

## **INHALT**

<b>„Ujjayi Matters – Alternative &amp; Complementary Medicine.....</b>	<b>4</b>
<b>„Ujjayi Matters – Opferschutz“.....</b>	<b>5</b>
<b>Dank.....</b>	<b>6</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>6</b>

## Ujjayi matters – yoga for sexworker: Jahresbericht 2020

Liebe Leserin,

Lieber Leser,

Die COVID19-Pandemie setzt uns allen zu. Glücklicherweise können hierzulande viele, trotz widriger Umstände, ein mehr oder weniger normales Leben führen. Leider gibt es aber auch in der Schweiz Menschen, die in dieser Zeit um Ihre Existenz kämpfen müssen. Der Verein Ujjayi Matters setzt sich seit 2017 dafür ein, dass Sexarbeitende und Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung, die sich in prekären Lebensumständen wiederfinden, kostenlos von Gesundheitsförderung und Rechtsberatung profitieren können.

Im Moment konzentriert man sich im Bereich der Gesundheitsförderung für Sexarbeitende und Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung vor allem auf den Bereich HIV-/STI-Prävention. Langfristig ist es ebenso wichtig, dem erhöhten Risiko Rechnung zu tragen, dem Sexarbeitende und Abhängigkeitserkrankte ausgesetzt sind, im psychischen oder psychosomatischen Bereich zu erkranken. Die präventive Gesundheitsförderung sollte im Bereich psychische und psychosomatische Erkrankungen mehr attraktive Angebote lancieren, um vulnerable und/oder sozial benachteiligte Menschen aufzufangen, gesellschaftlich zu integrieren und langfristig auch Gesundheitskosten zu senken.

In den kommenden Monaten geht es vor allem darum, das Projekt „Ujjayi Matters – Alternative & Complementary Medicine“ umzusetzen. Herzlichen Dank an alle, welche die Projektziele unterstützen und sich gemeinsam mit Ujjayi Matters für die Rechte und die Gesundheit von Menschen, die in der Sexarbeit tätig sind und/oder an einer Suchterkrankung leiden, einsetzen.

Yolanda Gil, Vereinsleitung.....



## „Ujjayi Matters – Alternative & Complementary Medicine“

Das Projekt „Ujjayi Matters – Alternative & Complementary Medicine“ möchte einen Beitrag leisten, um einerseits gesundheitliche Ungerechtigkeit im Hinblick auf Erkrankungen vorzubeugen und dadurch langfristig die Lebensqualität von Sexarbeitende und Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung zu verbessern. Andererseits will das Projekt die Fremdstigmatisierung durch die Gesellschaft und die Selbststigmatisierung der Sexarbeitenden und Suchterkrankten thematisieren und ihr entgegenwirken. Letzteres passiert dadurch, dass die Zielgruppe die Vorurteile der Gesellschaft übernimmt und sich selbst abwertet. Dies kann zu psychischen Erkrankungen und sozialer Ausgrenzung führen.

In der Arud, Zentrum für Suchtmedizin, hat Ujjayi Matters im Herbst 2020 eine ideale Co-Trägerschaft gefunden, welche die Ziele des überarbeiteten Projekts „Ujjayi Matters – Alternative & Complementary Medicine“ unterstützt und unter Ihren KlientInnen bekannt macht. In der Pilotphase des Projekts sollen die KlientInnen der Arud einen Zugang zu Yoga und körperorientierten Therapieformen wie Craniosacraltherapie, Shiatsu oder Polarity finden. Menschen mit Traumata sprechen sehr gut auf sanfte Bewegungsangebote an, die sie wieder in Kontakt mit ihrem Körper bringen. In enger Zusammenarbeit mit den Partnerorganisationen wird schrittweise auch die Zielgruppe der Sexarbeitenden aktiviert und an das Vereinsangebot herangeführt. In regelmässigen Besuchen von Yogalektionen und körpertherapeutischen Sitzungen lernen die TeilnehmerInnen Ihren Körper neu kennen und wertschätzen und stärken Ihre eigenen Genesungskompetenzen.

### Sex workers: Issues to consider

- What external stigma do sex workers experience?
- What internal stigma do they feel?
- What are the causes of this stigma?
- What (if any) discrimination occurs in the healthcare system?
- What barriers are there to healthcare?



## „Ujjayi Matters – Opferschutz“

Das Projekt „Ujjayi Matters – Opferschutz“ ermöglicht es, Menschen in einem Opferschutzprogramm oder im Asylverfahren an Traumaisensiblen Yogalektionen oder Körperorientierten Therapiesitzungen teilzunehmen. Dabei sind vor allem, aber nicht ausschliesslich Sexarbeitende und Suchterkrankte angesprochen. Ein weiterer Teilbereich dieses Projekts umfasst die Opferschutzambulanz, wo Sexarbeitende und Suchterkrankte, die von Gewalt betroffen sind, sich anonym untersuchen lassen können. Erst in einem weiteren Schritt wird geprüft, ob das Opfer auch eine Strafanzeige machen möchte. Die Opferschutzambulanz wird als Projektkonzept im Herbst 2021 bei Gesundheitsförderung Schweiz eingereicht. Das Erstellen des Konzepts bedingt die Zusammenarbeit mit weiteren NGOs und den Forensic Nurses am Institut für Rechtsmedizin in Zürich.

Von der OdA KT anerkannte Methoden der KomplementärTherapie Stand 21.12.2020 Daten: Aufnahme der Methode in die Prüfungsordnung über die Höhere Fachprüfung für KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten	
Akupressur Therapie 14.01.16	Feldenkrais Therapie 03.10.16
AlexanderTechnik 14.01.16	Heileurythmie 14.01.16
APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie) 14.01.16	Kinesiologie 10.05.19
Atemtherapie 14.01.16	Polarity 14.01.16
Ayurveda Therapie 09.09.15	Rebalancing 14.01.16
Bewegungs- und Körpertherapie 04.05.17	Reflexzonentherapie 03.10.16
Biodynamik 19.11.18	Rhythmische Massage Therapie 21.12.20
Craniosacral Therapie 09.09.15	Shiatsu 09.09.15
Eutonie 09.09.15	Strukturelle Integration 14.01.16
Faszientherapie 24.09.19	Yoga Therapie 09.09.15

Da viele Betroffene nicht über eine Grundversicherung verfügen und die meisten der Alternativmedizinischen und Komplementärtherapeutischen Leistungen über die Zusatzversicherungen abgerechnet werden, wird auch für dieses Projekt Fundraising betrieben.

## **Dank**

Dank geht an alle Yogalehrer\*innen, die sich bereit erklärt haben, ihre Klassen zu öffnen. Ausserdem auch an alle Körpertherapeut\*innen, welche mit der Zielgruppe arbeiten möchten. Um das Projekt durchführen zu können, wird Fundraising betrieben. Von der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich wird das Projekt mit 15000.- unterstützt. Vielen Dank. Weitere Teilfinanzierungen werden bei verschiedenen Stiftungen angefragt. Für Spenden und Zuwendungen von Gönnern wurde ein Konto bei der Migros Bank eingerichtet:

MIGROS BANK  
ZÜRICH SEIDENGASSE

Clearing-Nr. 8401  
IBAN CH74 0840 1000 0610 0626 2  
SWIFT-Code MIGRCHZZ80A  
Postcheckkonto-Nr. 80–533-6

**Besten Dank für Ihre Unterstützung.**

## **Impressum**

Ujjayi Matters  
Spitalstrasse 76  
8952 Schlieren  
+41782577355  
[www.ujjayimatters.ch](http://www.ujjayimatters.ch)  
[info@ujjayimatters.ch](mailto:info@ujjayimatters.ch)