

Ak Selbsthilfe und Migration

der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

Hintergrund

Berliner Selbsthilfe Unterstützungs-Netzwerk

**12 regionale Kontaktstellen
+ Sekis**



selko»



sekis»

Selbsthilfegruppen

Was meinen wir damit?

Selbstorganisiertes
Zusammenkommen von Menschen
die sehr ähnliche Erfahrungen
verbinden (Erkrankung, Problem)

- Keine Profis sondern „Erfahrungsexpert*innen“
- Verstanden werden und „sein dürfen“
- Augenhöhe macht neben dem „nehmen“ das „geben“ möglich

Geschichte

Fragen die uns verbinden

- Warum sind unsere Gruppen so „Bio-deutsch“ besetzt?
- Was macht den Zugang schwer?
- Wie können wir uns öffnen?
- Wie schaffen wir Vertrauen in das Format Selbsthilfe?

Erste Antworten

Nach vielen Gesprächen im Umfeld

- Selbsthilfe ist als Format oft nicht bekannt
- Scham über Probleme zu sprechen
- Sorge, die Familie abzuwerten
- Angst vor Wertung der Community
- Anderes Krankheitsverständnis

Was tun?

Ansätze, die uns wichtig sind

- Muttersprachliche Gruppen
- Freiheit in Zeit und Atmosphäre
- Beziehung und Begleitung aus eigenem kulturellen Kontext
- Daher Zusammenarbeit mit Multiplikator*innen

Schwerpunkte

Des Arbeitskreises bis heute

- Broschüre für Multiplikator*innen (2009)
- Broschüre zu „Was ist Selbsthilfe“ in 10 Sprachen
- 2 Fachtage (2018 / 2025)
- Ein „Open Space“ für Selbsthilfegruppen und -initiativen
- Fortbildungen zu Selbsthilfe und Themen des Gesundheitsbereiches
- Angebot in und mit Communities zu denken, ob und wie SH passt

Kontakt:
www.sekis-berlin.de