

Selbsthilfe und Migration in Berliner Selbsthilfekontaktstellen



Projekt Selbsthilfe und Migration Berlin - Neukölln



WAS IST DAS PROJEKTZIEL?

Die Selbsthilfe als dritte Säule der Prävention und Gesundheitsförderung für Migranten zugänglich machen.

Integration durch Eigenverantwortung und selbstbestimmtes Handeln (durch Selbsthilfe)

Wie kann das gelingen?

Integration gilt als gelungen, wenn ALLE (auch Minderheiten) Zugang zu all den Positionen in der Gesellschaft haben, über die MACHT und Prestige verteilt wird...

d.h. ... und damit auch Zugang zu gesundheitlichen, sozialen, kulturellen und ökonomischen Ressourcen...

Wie und was kann Selbsthilfe dabei befördern?

Welche Rolle spielen Selbsthilfeaktivitäten dabei?

Selbsthilfe bedeutet, sich im Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten und/oder Betroffenen die eigenen Belange in die Hand zu nehmen und gemeinsam Lösungen zu finden und diese in eigener Verantwortung umzusetzen; dabei ist das Vertrauen zu anderen unabdingbar. Das finden Selbsthilfeakteur*innen in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.

Zuwanderung und Selbsthilfekontaktstellen in Berlin

- Berlin ist die bevölkerungsreichste Stadt Deutschlands.
- Unter den insgesamt 3,38 Millionen Einwohnern machen nicht-deutsche Staatsangehörige ca. 13,2 Prozent aus.
- Dazu kommen zahlreiche Zuwanderer, die die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen, unter ihnen auch mehrere zehntausend Aussiedler, die als Zuwanderer aus Osteuropa und Zentralasien nach Deutschland kamen.
- Es gibt 12 Selbsthilfekontaktstellen in Berlin, in denen sich verschiedene Selbsthilfegruppen und –initiativen mit unterschiedlichen Themen und Anlässen treffen; darüber hinaus sind Selbsthilfegruppen berlinweit bei Trägern der Suchthilfe, Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen, Migrationsorganisationen und Stadtteilzentren aktiv.
- In Selbsthilfekontaktstellen werden Selbsthilfeinteressierte bei der Gruppensuche oder Gründung professionell beraten und unterstützt.
- Bestehende Gruppen erfahren Begleitung und Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Erschließung von Fördermitteln, in der Gruppenarbeit an sich und erhalten Fortbildungsmöglichkeiten durch Vorträge und Workshops, Raum- und Serviceangebote.

Das Projekt "Selbsthilfe und Migration"

- Das Selbsthilfezentrum Neukölln mit zwei Standorten ist seit drei Jahren (Dank der finanziellen Unterstützung der AOK-Nordost) Träger des Projekts, mit dem Ziel, mehr Menschen mit Migrationsherkunft berlinweit für die Teilnahme und Mitwirkung in Selbsthilfegruppen zu aktivieren/motivieren.
- Die zwei Mitarbeiterinnen mit eigener Migrationserfahrung beraten und unterstützen, ggf. muttersprachlich, bei der Gründung und Begleitung neuer Migranten*innengruppen, kooperieren mit Migrations-organisationen, Selbsthilfeinitiativen und Institutionen, insbesondere in der gesundheitlichen Versorgung.
- Die organisieren Fortbildungen von Multiplikator*innen, die ihre Landsleute in Selbsthilfegruppen begleiten.
- Sie nehmen an öffentlichkeitswirksamen Aktionen und Festen teil, um auf die Möglichkeiten und Chancen der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe für zugewanderte Menschen aufmerksam zu machen.

Impressionen aus der Migranten*innen-Selbsthilfegruppenarbeit

- Es gibt berlinweit über 80 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationshintergrund.
- Es sind allein in Neukölln 16 interkulturelle Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen/Problemen entstanden.
- Immer führt der Austausch mit Gleichgesinnten, egal in welcher Sprache, zur Erholung bzw. besseren Umgang mit Krankheiten oder/und schwierigen Lebenssituationen.
- Die Selbsthilfegruppen sind als wertvolle Ergänzung zu ärztlichen Behandlungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen, besonders bei der älteren Generation von Migranten*innen in Berlin anerkannt.
- Hier unterstützen sich Betroffene und Angehörige als Expert/innen „in eigener Sache“.



Was können die Teilnehmer *innen in Migranten*innengruppen lernen?

Begleitung und Unterstützung suchen und annehmen,
Sprachkenntnisse erwerben,
Soziale Kontakte zu Gleichgesinnten suchen und pflegen,
Positive Einstellungen entwickeln,
Ängste ansprechen, mitreden und mitgestalten,
Persönliche Erfahrungen und Kontakte nutzen,
Beharrlichkeit erlernen und Freundlichkeit bewahren.

Was können Professionelle Helfer*innen tun?

Ansprache (muttersprachlich) anbieten (Krankenhäuser und Ärzte),
Sprachfähigkeiten stärken (Lerngruppen),
Informationen sammeln und weitergeben,
Vermittlung zu weiterführenden, Hilfen erleichtern durch aufsuchende
Strukturen der Ämter, Vereine, Einrichtungen – Bürgernahe
Beratungsangebote entwickeln (dezentral),
Geduld haben,
Wertschätzung jedes kleinsten Engagements,
Starre Regeln auflösen,
Zeitdruck vermeiden.

Trotz aller Vorzüge – Was sind Zugangsbarrieren zu Selbsthilfegruppen für Migranten*innen?

- Begriff/Bedeutung von „Selbsthilfe“ ist unbekannt
- Selbsthilfe-Kontaktstellen sind unbekannt
- Sprachbarrieren
- Kulturspezifisches Verständnis von Gesundheit/Krankheit
- Besondere Erwartungen an Institutionen/Einrichtungen
- Schamgefühl, über bestimmte Dinge zu sprechen
- Familienorientiertes Unterstützungs- und Hilffsystem
- Der Einbezug von Menschen mit Migrationsgeschichte im Selbsthilfebereich ist keine Selbstverständlichkeit.

Charakteristiken von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationshintergrund

- Soziale Aspekte stehen im Vordergrund
- Zugang durch Mund-zu-Mund Propaganda und persönliche Kontakte
- Muttersprache als vertrauensbildender Aspekt
- Leitung, die kontinuierlich begleitet und steuert
- Verschiedene Gruppen Formen existieren: Klassische SHG, Frühstücksgruppen, interkulturelle Selbsthilfegruppen, Migrationsorganisationen, sozialkulturelle Anlässe.



Öffentlichkeitswirksame Aktivitäten des Projekts:

- Flyer für Neukölln Projekt Selbsthilfe und Migration

- Broschüre "Selbsthilfe und Migration" Berlin mit 80 SHG-Adressen
fünfsprachige Auflage



- Flyer Interkulturelle Selbsthilfe in Berlin –
viersprachige Auflage

- **Verschieden Veranstaltungen:**

Interkulturelle Veranstaltungen, Selbsthilfe Festival ,
Tag der Integration, Gemeinsam Kochen und Essen,
Teilnahme an Aktionstagen und Nachbarschaftsfesten

- wöchentliche Sprechzeiten (türkisch, bosnisch, deutsch)

- Fortbildungsreihe für Migrationsgruppen: Moderation im SHG, Konflikte im SHG etc.



Motto, Herausforderungen und Wünsche der Migrant*innen-Selbsthilfe:

Nur zusammen sind wir stark!

Herausforderungen

- Gesundheitsfördernde neben sozialen Aspekten in den Focus rücken,
- den Integrationswillen Einzelner stärken,
- Zeit und Motivation, sich zu engagieren,
- Migration als Auslöser von Depressionen und Ängste,
- die Scham überwinden.

Was wünschen wir uns –

Mehr Beteiligung, mehr Unterstützung,
mehr Wertschätzung und Humor

Was können wir alle, noch besser machen...

Sich noch mehr für andere Kulturen öffnen, um die Vorurteile abzubauen und mehr miteinander arbeiten, singen und lachen um gesunder zu werden...



KPE – Wir unterstützen freiwillige Engagement und Selbsthilfeinitiativen im Umfeld von häuslicher Pflege

Cafe Komşu
als Fremde kommen-
als Komşu (Nachbarn) gehen

Unsere Ziele:

- Zusammen kommen
- Sich kennen lernen
- Sich austauschen
- Sich gegenseitig unterstützen
- Gemeinsam kochen und backen
- Freunde und Spaß haben
- Selbsthilfegruppen für Pflegende angehörige
- Selbsthilfegruppen für pflegebedürftigen



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Azra Tatarevic , Pervin Tosun, Antje Kleibs

