

## **Bericht über das Projekt „Interkulturelle Öffnung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfestrukturen“**

Im Wesentlichen zwei Projekte:

- Projekt Istotschnik – 2009 und 2010 durchgeführt; Ziel: bereits bestehende SHG auf die Aufnahme von Migrantinnen und Migranten, vor allem aus dem russischsprachigen Raum vorzubereiten.
- Folgeprojekt Anstoß

Das Projekt

- Von der IKK Berlin-Brandenburg finanziert und hatte es zum Ziel, gesundheitsbezogene SHG im Land Brandenburg auf die Aufnahme von Migrantinnen und Migranten vorzubereiten.
- Hierzu wurden im Land Brandenburg an mehreren Orten Veranstaltungen durchgeführt, an denen teilweise mehrere Gruppen teilnahmen; u.a. in Cottbus, Hennigsdorf, Rathenow, Strausberg;
  - Im Rahmen dieser Arbeit zunächst Situationsanalyse: Gab es bereits Kontakt zu Migrantinnen und Migranten? Wenn ja, wie sind diese Kontakte verlaufen? Wenn nein, weshalb war es bisher nicht zu Kontakten gekommen und wie könnte sich das ändern lassen?
- Teilnehmende wurden im Bereich Interkulturelle Kompetenz geschult, Treffen der einzelnen Gruppen wurden vereinbart, bei denen auch migrantische Betroffene dazustoßen konnten,
  - Interessenten mit MHG erhielten Informationen zu SHG
  - Ziel: Kontakt herzustellen!
  - „Hürden des ersten Kennenlernens unter Anleitung miteinander in Angriff nehmen“

Erfolge nicht besonders groß: Es bestand zwar auf beiden Seiten durchaus Interesse, allerdings kamen Treffen nur dann zustande, wenn sie im Rahmen des Projektes angesetzt worden waren; Sprachproblem war zudem schwerwiegend!

Folgeprojekt Anstoß:

- Gefördert von der AOK Nordost
- Wird mittlerweile zum vierten Mal durchgeführt
- im Mittelpunkt steht die Beratung und Unterstützung hinsichtlich der Gründung und Organisation migrantischer SHG. Dazu gehören die Vermittlung von
  - Kenntnissen zum Aufbau und Management von Selbsthilfegruppen
  - Voraussetzungen und Methoden interessanter Gruppenarbeit
  - Gesundheitsbezogene Basisinformationen

Die Erreichung dieser Ziele sollte vorangetrieben werden durch 4 bis 5 Zusammentreffen im Laufe eines Kalenderjahres, wobei es sich um Tages- als auch Wochenendseminare handeln konnte. Entsprechend der unterschiedlichen Projektziele wurden dabei auch verschiedenste Themen behandelt:

Gesundheitlich:

Wirbelsäule / Stützapparat: Die richtige Haltung, wie kann man die Muskulatur trainieren, etc.

Entspannung und Stressabbau (Yoga, Qi Gong, Fußreflexzonenmassage)

## Ernährung:

Raus aus der Zuckerfalle

Essbiographie

Kräuterkunde

## Gruppendynamik:

Wie lassen sich Konflikte vermeiden bzw. lösen? Wie kann der Zusammenhalt der Gruppe gestärkt werden?

## Vernetzung:

Kontakt zu anderen Gruppen, Erfahrungsaustausch

## Informationen zum Gesundheitssystem:

Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es? Welche Kosten übernimmt Kasse?

- Zunächst: 5 mehr oder weniger stabile bzw. organisierte Selbsthilfegruppen bzw. Interessierte aus Brandenburg am Projekt beteiligt. Teilnehmende vor allem aus zwei Migrationsgruppen, da waren zum einen die Russischsprachigen (sowohl aus Russland als auch aus Kasachstan), und die Vietnamesischstämmigen.
- Unterschiedliche Schwerpunkte in den Gruppen, manche beschäftigten sich mit konkreten Krankheitsbildern, andere wieder hatten das breite Oberthema „Gemeinsam gesund bleiben“.
  - D.h., es zeigten sich zu Beginn der Arbeit große Unterschiede zwischen den Gruppen, eine sehr heterogene Mischung; aber: es traten dennoch nach einiger Zeit Gemeinsamkeiten zutage:
    - Zum einen herrschte innerhalb der Gruppen große Heterogenität, etwa aufgrund von Sprachkenntnissen, Bildungsstand, Sozialisation, körperliche Fitness /Gesundheit, gegenwärtige Lebenssituation
    - Diese Faktoren zeichneten auch dafür verantwortlich, dass kaum Kenntnisse bezüglich der Arbeitsweise und der konkreten Möglichkeiten der Selbsthilfekontaktstellen / Selbsthilfeunterstützungsstrukturen bestanden; entsprechend gab es auch keinerlei oder nur sehr wenig Kontakt zu diesen Stellen
    - Gerade in der Anfangsphase einer Gruppe hohe Fluktuation
    - Generell wenig Kenntnis, wie Selbsthilfegruppen arbeiten.
- In der Arbeit wurde darauf Wert gelegt, dass in den Seminaren immer wieder alle TN miteinbezogen wurden, also dass Übungen und Aktivitäten so gestaltet wurden, dass bspw. Übungen auch für Menschen geeignet waren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, oder dass immer ausreichend Zeit für Übersetzungen vorhanden war, sodass auch diejenigen, die nicht so gut Deutsch sprachen, vom Angebot profitieren konnten.

- Zudem: Es wurde angestrebt, die Kulturkreise der unterschiedlichen Gruppen zu berücksichtigen, etwa beim Thema Kräuterkunde / Heilpflanzen
  - TN bekamen Gelegenheit zu berichten, wie man bestimmte Kräuter in ihrer Heimatkultur benutzt oder welche anderen Hausmittel man dort verwendet;
  - zum Thema Essbiographie erzählten viele Teilnehmende von der Not, die sie in der Heimat gelitten hatten und welche Nahrungsmittel sie vermissen  
→Ziel war es hier stets, den TN aus den unterschiedlichen Gruppen Gemeinsamkeiten aufzuzeigen, und darüber hinaus ihre Erfahrungen und ihr Wissen wertzuschätzen

Anstoß- Projekt wesentlich erfolgreicher als Vorgängerprojekt, aber auch hier Schwierigkeiten:

- Gruppen teilweise sehr instabil
- Von Beginn an fast ausschließlich Frauen

Aktuell: Projekt wird mit zwei Gruppen aus Rathenow durchgeführt, davon eine russischsprachig, eine vietnamesischstämmig. Beide Gruppen haben in den vergangenen Jahren enorm profitiert –

- Sie sind heute strukturierter (regelmäßigere Treffen. Anmietung von Räumlichkeiten für die Gruppentreffen)
- Sie sind miteinander vernetzt (natürlich auch aufgrund der räumlichen Nähe) und tauschen sich untereinander aus
- Einzelne Mitglieder haben ihr Sportpensum und ihre Ernährungsweise radikal geändert, sind beweglicher, weniger Haltungsschäden, weniger Stress, bzw. besserer Umgang mit Stress