



AUFMACHEN!

SELBSTHILFE  
KANN **INTER-**  
**KULTURELL**

Kendi Kendine Yararlan



*Wetten auf das große Glück:  
Spielhallen und Wettbüros sind auch  
unter türkischen und russischen  
Mitbürgern sehr beliebt*

**AUFMACHEN!**

**SELBSTHILFE  
KANN INTER-  
KULTURELL**

Ergebnisse, Erfahrungen  
und Empfehlungen  
zur interkulturellen Öffnung  
von Selbsthilfe  
aus dem Projekt Migration  
und Selbsthilfeaktivierung /  
*Nordrhein-Westfalen*  
*2015–2017*



# Vielfalt ohne Alternative

„Krankheiten haben keinen Migrationshintergrund. Menschen – ganz gleich wo sie herkommen oder hinwollen – erleben und empfinden vieles ähnlich, wenn sie schwere Zeiten, Notlagen oder chronische Erkrankungen bewältigen müssen. Wenn Selbsthilfe interkulturell wird, bringt sie Menschen zusammen, die sonst nicht zusammenkommen würden. Integration ist möglich in der Selbsthilfe.“

Doch Menschen begegnen sich nicht automatisch. Das Überwinden von Unterschieden, von Bildungsgrenzen, Schichtgrenzen, Quartiersgrenzen ist hier die Aufgabe. Haupt- und ehrenamtliche Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Selbsthilfe übernehmen dabei wichtige Rollen: Sie sind Kontaktbörse, Schwarzes Brett oder Türöffner mit dem Auftrag, dafür zu sorgen, dass Menschen, die sich gegenseitig viel Unterstützung bieten können, die Chance bekommen, zusammenzufinden.

Die GSP hat – gemeinsam mit den Projektpartnern – in dem Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ von 2015 bis 2017 erprobt, wie interkulturelle Begegnungen gelingen können. Die Ergebnisse werden in diesem Leitfaden zur interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe dokumentiert. Damit wollen wir Fachkräfte, Ehrenamtliche und Organisationen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, unterstützen und zum „AUFMACHEN!“ ermutigen.“

---

*Katharina Benner, Geschäftsführerin der gem. Gesellschaft für soziale Projekte, (GSP) des Paritätischen NRW*



**AUFMACHEN!**

**SELBSTHILFE  
KANN INTER-  
KULTURELL**

© Veit Mette

## **KAPITEL 1** **MIGRATION UND** **SELBSTHILFEAKTIVIERUNG**

Ein Projekt in Nordrhein-Westfalen,  
*Dorothee Köllner (Projektleitung)*

Seite 08

## **KAPITEL 2** **ZWEI PLUS FÜNF**

Die Modellstandorte und ihre Aufgaben

Seite 10

## **KAPITEL 3** **LEITFADEN – THEMEN UND TECHNIKEN**

**3.1.** So geht Selbsthilfe – Rechte, Chancen, Regeln

Seite 16

**3.2.** Beziehungspflege –

Kontakt aufbauen im Erstgespräch

Seite 18

**3.3.** Veranstaltungen als Gründungsimpuls –

Planungsbeispiele, Orte und Konzepte

Seite 22

**3.4.** Türöffner/-innen

Seite 28

**3.5.** Besser verbunden – Netzwerke finden,

nutzen und pflegen

Seite 30

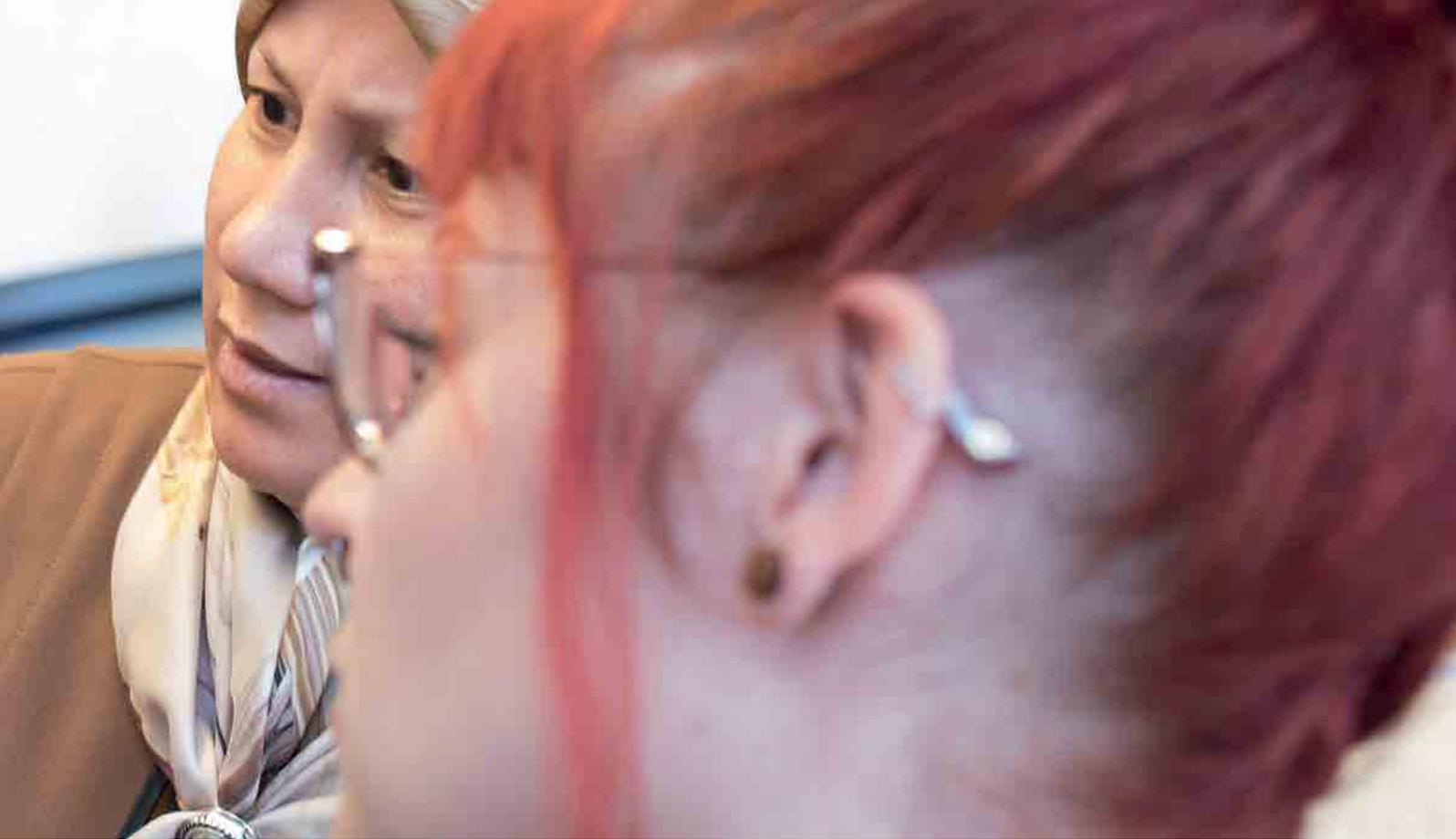
**3.6.** Interkulturelles Training für Selbsthilfegruppen

Seite 34

**3.7.** Selbsthilfe abseits der Zentren –

Erfahrungen im ländlichen Raum

Seite 38



## **KAPITEL 4**

### **HÜRDEN NEHMEN**

STOLPERSTEINE und PRÜFSTEINE  
für die interkulturelle Öffnung

Seite 40

## **KAPITEL 5**

### **ANHANG: PLANUNGS- UND ÜBERSETZUNGSHILFEN ZUM KOPIEREN**

- A1** Prinzipien in der Selbsthilfegruppe /  
in türkischer und deutscher Sprache
- A2** Vorschläge zur Gestaltung von Gruppentreffen /  
in türkischer und deutscher Sprache
- A3** Möglichkeiten der Struktur für die Selbsthilfegruppe /  
in deutscher und türkischer Sprache
- A4** Planungsbeispiel / türkisch-deutsche Informations-  
veranstaltung für Betroffene und Angehörige  
zum Thema Glücksspielsucht
- A5** Schweigepflichterklärung /  
in türkischer und deutscher Sprache
- A6** Literaturempfehlungen

## **KAPITEL 6**

### **MITWIRKENDE IM PROJEKT „MIGRATION UND SELBSTHILFEAKTIVIERUNG“**

Seite 57

# KAPITEL 1

## MIGRATION UND SELBSTHILFE. EIN PROJEKT IN NORDRHEIN- WESTFALEN

**DOROTHÉE KÖLLNER (PROJEKTLEITUNG)**

Es ist ein Langzeitprojekt, Menschen mit Migrationsgeschichte die Selbsthilfe als wichtigen Teil der Gesundheitsversorgung näher zu bringen. Der Paritätische NRW als Verband der Selbsthilfe und des Bürgerengagements fördert gemeinsam mit den Projektpartnern die interkulturelle Öffnung in der Selbsthilfearbeit sowie die Ansprache von Menschen mit Migrationsgeschichte. Dies ist bereits seit einigen Jahren eine zukunftsweisende Herausforderung für die Selbsthilfeunterstützung und auch für die örtliche Selbsthilfearbeit.

Die Anzahl der Menschen mit Migrationsgeschichte in den „klassischen“ deutschsprachigen Selbsthilfegruppen hat zugenommen, ganz besonders in den Bereichen Suchtselbsthilfe, Krebs und psychische Belastungen. Darüber hinaus gibt es allein in Nordrhein-Westfalen über 120 muttersprachliche Selbsthilfegruppen, davon haben einige den eindeutigen Bezug zum Thema Gesundheit bereits im Gruppennamen. Aber auch in den übrigen Gruppen, beispielsweise in türkischsprachigen Frauengruppen, spielt das Thema Gesundheit natürlich eine wichtige Rolle, auch wenn das nach außen nicht eindeutig erkennbar ist.

Gleichwohl ist Selbsthilfe als eine Form der Krankheitsbewältigung in vielen Kulturkreisen oft noch unbekannt. Daher finden Menschen mit Zuwanderungsgeschichte noch zu selten den Weg in die Selbsthilfe.

Wie also können für und mit Menschen mit Migrationsgeschichte Zugänge zur Selbsthilfe geschaffen werden? Wie lässt sich Selbsthilfearbeit in diesem Kontext anregen und welche neuen Bilder von Selbsthilfe ergeben sich dabei?

Die Erfahrungswerte in der Selbsthilfeunterstützung aus vergangenen und diesem Projekt zeigen, dass ein vernetztes und professionsübergreifendes Handeln gewinnbringend ist.

### **Selbsthilfeaktivierung und Zugangswege**

Die Unterstützung muttersprachlicher Gruppengründungen war neben der Vermittlung in bestehende deutschsprachige Selbsthilfegruppen ein Anliegen des Projektes. Muttersprachliche Gruppen sind wichtig, da es in der Muttersprache oft einfacher ist, über Gefühle und Gedanken zu

sprechen. Grundsätzlich bedeutet die Teilnahme an einer muttersprachlichen Gruppe nicht, dass die Menschen die deutsche Sprache nicht sprechen. Soziale und kommunikative Regeln stehen jedoch in einem gemeinsamen Kontext und es gibt weniger Missverständnisse untereinander.

Wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Projektverlauf sind Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich mit eigenem Migrationshintergrund. Sie können den Selbsthilfegedanken unterstützen und Ratsuchende in die Selbsthilfe vermitteln, wenn sie das Vertrauen der Menschen genießen. Migrantenselbstorganisationen sind wichtige und starke Partner für ein solches Projekt. Sie übernehmen vor Ort Brückenfunktionen, um die Mitglieder beispielsweise im Kulturverein oder in der Gemeinde über Selbsthilfe zu informieren. So werden manchmal unmittelbar Betroffene erreicht, die ihre Erkrankung in ihrem vertrauten Umfeld bislang nicht angesprochen haben.

Um Kontakte zu knüpfen, ist die Fachberatungsstelle Migrantenselbstorganisation des Paritätischen NRW mit im Boot. Große Arbeitgeber, vorrangig mit eigenen Sozialdiensten oder Kulturmittlern, sind gleichfalls wichtige Partner, da sie Arbeitnehmer/-innen mit Migrationsgeschichte direkt im Betrieb ansprechen können.

Außerdem gilt es, bestehende Kooperationen zwischen Fachkliniken, Krankenhäusern und der Selbsthilfe in Richtung kulturspezifischer Ansprache von Patientinnen und Patienten auszubauen. Hierbei hat das medizinische Fachpersonal mit eigener Migrationsgeschichte eine Schlüssel-funktion.

Bewährt hat sich nicht zuletzt, ausgebildete „Dialogbegleiter/-innen“ einzubeziehen, u.a. Frauenbeauftragte beispielsweise in Kultur- und Moscheevereinen. Dies gilt auch für zweisprachige „In-Gang-Setzer/-innen“, geschulte, ehrenamtliche Begleiter/-innen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.

In der Öffentlichkeitsarbeit ist die „Mund zu Mund“-Weitergabe über eine neue Selbsthilfegruppe erfolgreicher als der gedruckte Flyer, ganz gleich ob zweisprachig oder muttersprachlich. Deshalb ist zum Beispiel der Modellstandort Duisburg mit Infoständen auf Wochenmärkten erfolgreich

gewesen. Je bürgernäher und aufsuchender ein Angebot ist, desto gewinnbringender. Selbsthilfe braucht jede Form der Werbung in Communitys. Es kann nicht oft genug darauf hingewiesen werden, dass es sowohl muttersprachliche Gruppen gibt als auch die ganze Palette der Selbsthilfegruppen vor Ort, die selbstverständlich für jede/-n offen sind. Und auch Beratung dazu in den Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen gibt es vielerorts längst in mehreren Sprachen.

### **Berührungspunkte abbauen**

Fortbildungen zur Stärkung der interkulturellen Öffnung und Kompetenz tragen weiter dazu bei, Berührungspunkte auf allen Seiten abzubauen. Die Selbsthilfeakademie bietet „Schnupperkurse“ in interkultureller Öffnung an. Im Rahmen des Projektes wurden auch in den Regionen Workshops für Selbsthilfegruppen angeboten beispielsweise gegen Hate Speech beim Gruppenabend oder für die Willkommenskultur. Gestärkt werden soll eine kreative Haltung der Gruppen, um Menschen mit Migrationsgeschichte besser einzubeziehen.

### **Einige Ideen dazu:**

- Eine flexiblere Anfangszeit in der Selbsthilfegruppe wird allen gerecht.
- Eine anerkannte Autorität von außen (beispielsweise eine Ärztin/ein Arzt, Sozialarbeiter/-in) kann in der Startphase der Gruppe hilfreich sein.
- Die Startbegleitung einer muttersprachlichen Selbsthilfegruppe – ob durch Ehrenamtliche oder Fachleute – benötigt oft mehr Zeit.
- Wenn es um psychische Belastungen geht, besuchen Frauen und Männer eher getrennte Gruppen.
- Eine interkulturelle Ausrichtung von öffentlichen Selbsthilfe- oder Gesundheitstagen lädt muttersprachliche Gruppen deutlicher zur Beteiligung ein.
- Für Austausch und Begegnung, für das gegenseitige Kennenlernen und Verstehen müssen kontinuierlich Gelegenheiten geschaffen werden.

**Vorhandene Erkenntnisse über kultursensible Selbsthilfeaktivierung in die Fläche zu bringen, neue Wege der Selbsthilfeaktivierung zu finden sowie Impulse für eine kultursensible Selbsthilfe/-unterstützung zu geben – darum ging es in dem praxisorientierten Kooperationsprojekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“. Selbsthilfeaktivitäten von Menschen mit Migrationsgeschichte sollen gefördert und die interkulturelle Kompetenz in der Selbsthilfeunterstützung ausgebaut werden.**

# KAPITEL 2

## ZWEI PLUS FÜNF – DIE MODELLSTANDORTE UND IHRE AUFGABEN

Wer Menschen mit Migrationsgeschichte für die Selbsthilfe interessieren und bestehende Gruppen bei der Öffnung für Vielfalt motivieren und unterstützen will, wird selten bei null anfangen. Migration hat in Deutschland eine so lange Geschichte, dass sich längst Expertise in vielen Teilen des Gesundheitssystems entwickelt hat, wenn auch nicht unbedingt systematisch gefördert.

Der Bielefelder Gesundheitswissenschaftler Oliver Razum bemerkte dazu 2015: „In Deutschland gibt es immer noch zu wenig aussagekräftige Daten zur Gesundheit und zur sozialen Lage der Menschen mit Migrationshintergrund. Die Gesundheitsberichterstattung ist noch nicht ausreichend interkulturell geöffnet.“

Im Alltag wird bei der interkulturellen Öffnung in der Praxis nach wie vor improvisiert: Ärztinnen und Ärzte oder auch Medizinische Fachangestellte, die neben Deutsch und Englisch auch Türkisch, Farsi oder Russisch sprechen, werden eher „nebenbei“ im medizinischen Alltag zu wichtigen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren; Pfleger/-innen in Krankenhäusern müssen nicht selten als Dolmetscher/-innen einspringen und manchmal wird auch die Sprachkompetenz von Reinigungspersonal entdeckt. Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der zunehmend besser werdenden Übersetzungs-Apps. Interkulturelle Öffnung soll hier nicht auf Sprache reduziert werden – aber ohne Verständigung am Anfang wird der Einstieg nicht gelingen.

Aber es gibt auch bewusst initiierte Veränderungen: In Großstädten haben zum Beispiel zahlreiche Selbsthilfe-Kontaktstellen Mitarbeiterinnen eingestellt, die neben Deutsch eine zweite „Muttersprache“ beherrschen und wichtige Ansprechpersonen für Ratsuchende sind. Ein Dilemma jedoch bleibt: Menschen in Selbsthilfegruppen arbeiten nicht gegen Geld für andere. Das ist das Prinzip. Sie unterstützen einander. Sie lassen sich nicht mit Diversity-Management oder Quoten „interkulturalisieren“. Und für die, die Selbsthilfe noch nicht kennen, gilt: Die Regeln und Prinzipien der Selbsthilfekultur und ihre Wirkung müssen nach wie vor erklärt und nahe gebracht werden.

Es ist also sinnvoll, in einem Projekt Modellstandorte auszuwählen, die sich bereits über einen längeren Zeitraum um interkulturelle Öffnung und Kompetenz bemühen.

An den beiden zentralen Modellstandorten im Projekt – Duisburg und Bielefeld – wurden vor Ort exemplarisch Methoden der aktivierenden Ansprache und Unterstützung der Selbsthilfe von Migrantinnen und Migranten erprobt und umgesetzt und Ideen für die interkulturelle Öffnung bestehender Gruppen entwickelt. Ihnen wurden dazu zusätzliche personelle Kapazitäten zur Verfügung gestellt.

### Modellstandort Duisburg

„Dieses Thema überrascht immer wieder. Es passt in keine Schublade, wenn man sich die einzelnen Nutzer ansieht. Ohne den Blick auf das Individuum geht's nicht. Wer allein auf die Kultur fokussiert, um die Unterschiede zu beschreiben, sieht nicht richtig hin. Wer sich aber aufmacht, um interkulturelle Öffnung voranzubringen, erlebt eine spannende Zeit, kommt mit Menschen und deren vielfältigen Lebensgeschichten in Kontakt, lernt, dass diese Menschen in kein Schema passen.“

Anja Hoppermann, Modellstandort Duisburg

Im Projekt übernahm die Selbsthilfe-Kontaktstelle vor allem die Aufgabe, die türkische Community direkt anzusprechen, in die Treffs, Gemeinden, Gruppen oder Vereine zu gehen und gleich vor Ort über Selbsthilfe aufzuklären: Man kann Gruppen gründen, man kann in bestehende Gruppen gehen und für die Gruppen, die es schon gibt, bestehen auch wieder Möglichkeiten, das Thema für sich zu entdecken. Hilfreich sind dabei die langjährige gute Vernetzung in den überwiegend türkischsprachigen Quartieren der Stadt sowie eine dort gut bekannte Mitarbeiterin, die in türkischer Sprache unmittelbar Kontakt aufnehmen kann. Parallel dazu wurden professionelle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gewonnen: Durch direkte Ansprache wurden Ärztinnen

und Ärzte erreicht; in einer Veranstaltung mit der KOSA, Selbsthilfe-Abteilung der Kassenärztlichen Vereinigung, wurden Arzthelferinnen angesprochen, die näher an den Patientinnen und Patienten sind; über das Gesundheitsmanagement von Großbetrieben gelang es, das Thema breit zu streuen und Beschäftigte künftig kontinuierlich zu erreichen.

Hilfreiche Kontakte wurden neu geknüpft, bestehende Netzwerke gezielt ausgebaut. Im Ergebnis entstand z.B. eine Gruppe für türkische Frauen mit Essstörungen. Und es gelang, einen Arzt zu finden, der bereit war, Patientinnen auf diese Möglichkeit hinzuweisen. Eine Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Behinderungen ist in der Gründungsphase; die psychiatrische Hilfsgemeinschaft in Duisburg will etwas für arabische Flüchtlinge anbieten; eine muttersprachliche Gruppe zum Thema Spielsucht ist in der Gründung und wird von türkischen Männern nachgefragt. Muttersprachliche Gruppen können manchmal kulturell besser passen, z.B. wenn es um die Selbsthilfegruppe der alleinerziehenden türkischen Frauen geht. Und schließlich geht es auch darum, bestehende Gruppen zu motivieren, Menschen mit Migrationsgeschichte aktiv aufzunehmen. Die Selbsthilfeszene einzubinden, zu stützen und für interkulturelle Öffnung zu motivieren, ist u.a. in Seminaren gelungen.

## Modellstandort Bielefeld

„Es geht zunächst um Aufklärung: Viele Zugewanderte haben unser Gesundheits- und Sozialsystem noch nicht verstanden und wissen nicht, dass Selbsthilfe ein anerkannter und geförderter Bestandteil ist. Wer das nicht weiß, kann Selbsthilfe nicht nutzen!“

Uwe Ohlrich, Modellstandort Bielefeld

Im Projekt übernahm Bielefeld den russischsprachigen Schwerpunkt. Er hat bereits in den vergangenen Jahren die Gründung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen in türkischer und russischer Sprache unterstützt. Themen und Krankheitsbilder sind bislang psychische Erkrankungen, Behinderungen, Suchterkrankungen und Krebserkrankungen. Fünf muttersprachliche Selbsthilfegruppen waren zum Projektbeginn aktiv.

Die Aufgabe als Modellstandort im Projekt bestand einerseits darin, russischsprachige Migrantinnen und Migranten – z.B. solche mit häufig vorkommenden Krankheitsbildern – für die Selbsthilfe zu gewinnen und dabei zu unterstützen,

neue Selbsthilfegruppen zu gründen.

Beim Schwerpunkt interkulturelle Öffnung standen die Vernetzung und Beteiligung an einem regionalen Fachtag zur Interkulturellen Öffnung in 2016 des Netzwerks „Migration und psychosoziale Versorgung“ in Bielefeld im Fokus und die Vermittlung von Menschen mit russischem Migrationshintergrund in bestehende Gruppen.

### Wissenstransfer in weitere Regionen

Fünf regionale Standorte in Nordrhein-Westfalen waren im Projekt für den Transfer des Wissens und der Erfahrungen aus den Modellstandorten „in die Fläche“ zuständig:

**Essen, Mönchengladbach, Dortmund, Gelsenkirchen und Emsdetten/Kreis Steinfurt.**

Sie waren selbst aktiv vor Ort und trafen sich regelmäßig mit Selbsthilfe-Kontaktstellen in ihrer Region, um Erfahrungen auszutauschen und Erkenntnisse ihrer Arbeit zu vermitteln. So gelang es, die interkulturelle Öffnung beständig weiterzuentwickeln und selbstverständlich in die Arbeit vor Ort einzuweben.

Siehe: <https://www.bundesregierung.de/Content/DE/Artikel/IB/Artikel/Gesundheit/Themenjahr-2015/2015-06-02-rede-razum.html>

# Worauf kommt es an, damit interkulturelle Selbsthilfe gelingt?

Selbsthilfe als organisierte Struktur ist in anderen Ländern häufig nicht bekannt, sodass es zum Beispiel auch kein Wort dafür gibt. Menschen mit Migrationshintergrund nutzen Unterstützungsmöglichkeiten, die ihnen eine Selbsthilfegruppe bei gesundheitlichen und persönlichen Problemen bieten kann, auch aus diesem Grund seltener. Ziel ist es daher, sie zu motivieren, Angebote kennenzulernen, und dafür zu gewinnen. Das gelingt nicht von selbst und nicht durch Abwarten – dazu braucht es die engagierten Menschen in der Selbsthilfe und die sie unterstützenden Organisationen, die bereit sind, sich der kultursensiblen Selbsthilfeaktivierung zu stellen.

Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Verständnissen vom Umgang mit Krankheit, mit unterschiedlichen Kommunikationskulturen jenseits von eventuell zusätzlich vorhandenen Sprachbarrieren, mit der Gestaltung und vielleicht notwendigen Anpassung von Strukturen und nicht zuletzt die Frage der geeigneten Formen der Ansprache sind ebenso spannend wie anspruchsvoll, nicht immer frei von Konflikten, aber bereichernd. Ich möchte den Fachkräften und Aktiven in der Selbsthilfe Mut machen, die Herausforderung anzunehmen und sich auf den Weg in die interkulturelle Selbsthilfe zu machen. Dafür ist es wichtig, sie zu begleiten, mit dem „notwendigen Handwerkszeug“ auszustatten und vor allem Raum für Austausch, Erprobungen und Entwicklungen zu schaffen. Viele Beispiele aus der Praxis, und dazu gehört auch dieses Kooperationsprojekt, zeigen, dass und vor allem wie interkulturelle Selbsthilfe gelingen kann.

---

*Heike Reinecke, Referatsleiterin im Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen*



# Warum sollen Migrantinnen und Migranten Experten in eigener Sache werden?

Menschen haben ein unterschiedliches Gesundheits- und Krankheitsverständnis. Es ist abhängig von Faktoren wie z.B. Erziehung, Erfahrung, Herkunft und Wissen. Ein Anliegen der Selbsthilfe ist, Menschen mit einer chronischen Erkrankung dabei zu unterstützen, informiert und selbstbewusst (auf Augenhöhe) mit Medizinern und anderen Akteuren im Gesundheitswesen zu kommunizieren.

Für Menschen mit Migrationshintergrund ist Selbsthilfe häufig unbekannt, da solch ein Angebot in den Herkunftsländern so gut wie nicht existiert. Wenn man dann die Chance hat, Selbsthilfe kennenzulernen, kommt man in den Austausch mit Gleichbetroffenen und erhält Antworten auf Fragen wie z.B.: Was ist mit Krankengeld, Reha, Schwerbehinderung, Rente oder Pflege? Und für die Gesundheit ist es sicherlich gut und fördert auch das Selbstbewusstsein, wenn man Expertin/Experte in eigener Sache wird und nicht nur darauf vertraut, dass andere wissen, was gut für einen ist. Für alle die, die mit Krankheit oder Behinderung leben müssen, bietet die Selbsthilfe Kraft und Hilfe, denn Selbsthilfe stärkt.

---

*Gabriele Schippers, Geschäftsbereichsleiterin Prävention/ Gesundheitssicherung der AOK Rheinland/Hamburg*



# Warum ist die Förderung kultursensibler Selbsthilfe so wichtig?

Von Allergien über Krebs bis zur Zuckerkrankheit – chronische Krankheiten und belastende Lebenssituationen können durch Selbsthilfegruppen nachweislich besser bewältigt werden. Deutschstämmige Menschen sind damit relativ gut vertraut; viele Betroffene nutzen den organisierten Erfahrungsaustausch für mehr Gesundheitskompetenz und Lebensqualität. Doch wie sollen Menschen mit Migrationshintergrund davon profitieren, wenn sie Selbsthilfegruppen aus ihrer Heimat gar nicht kennen, ihre Muttersprache kein Wort dafür bietet?

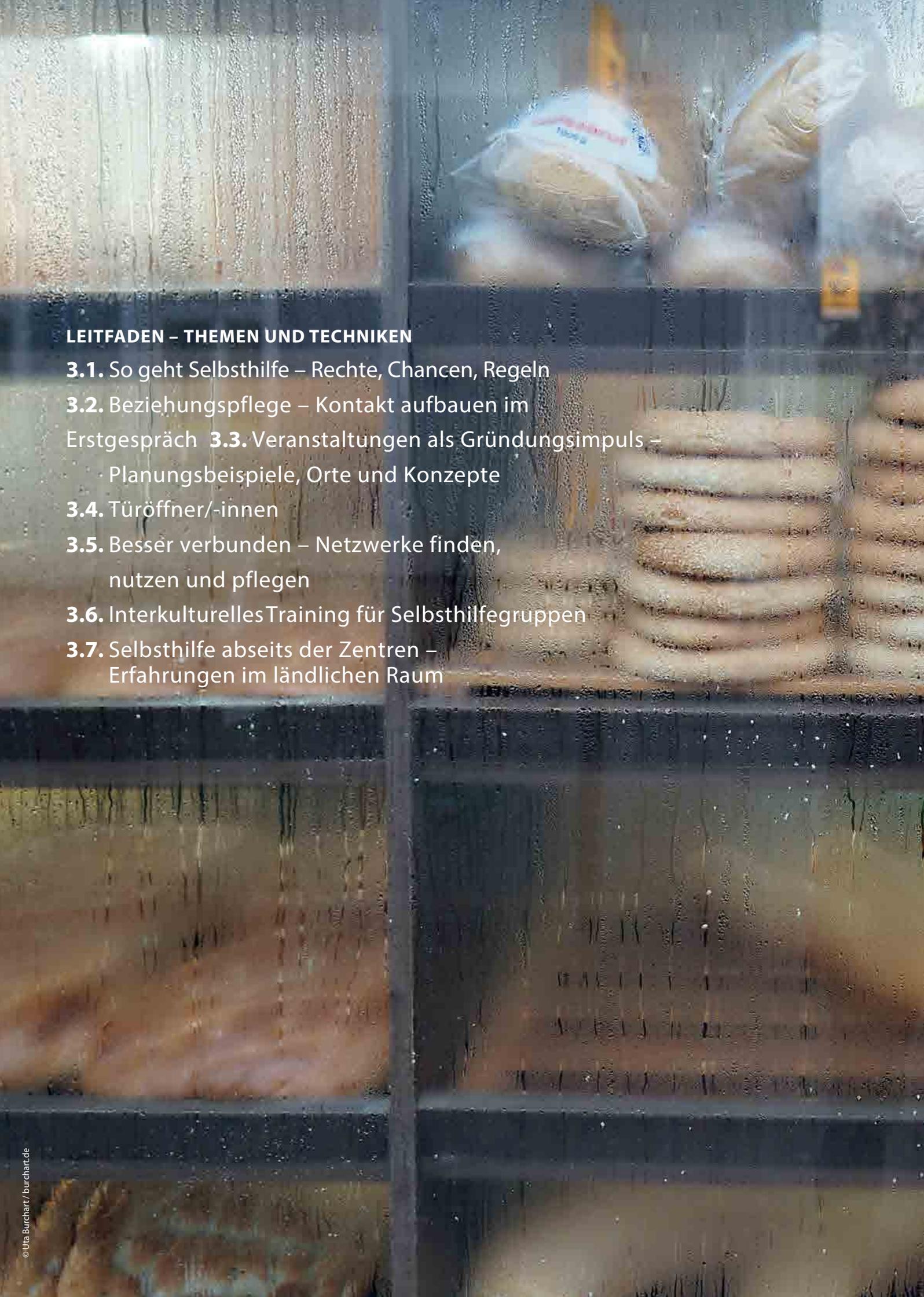
Für die AOK NordWest Grund genug, in ihrer Selbsthilfeförderung vermehrt auch kultursensible Aspekte zu berücksichtigen. Seit 2008 unterstützen wir bewusst den Aufbau muttersprachlicher Selbsthilfegruppen, beratend und finanziell. Ein vorbildliches Beispiel ist der „Weg der Hoffnung“. Diese Gruppe setzt sich für krebskranke Kinder und deren Angehörige, überwiegend türkischer Herkunft, ein. Aber auch die Integration in bestehende Selbsthilfegruppen kann gelingen – über kulturelle und religiöse Unterschiede hinweg. Die Voraussetzungen dafür haben wir in NRW im gemeinsamen Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ geschaffen. Zusammen mit Kontaktstellen wurden in den vergangenen Jahren neue Wege erfolgreich erprobt: Demnach können gezielte Aufklärungsmaßnahmen und interkultureller Dialog dazu beitragen, dass Vorurteile abgebaut werden und Migrantinnen und Migranten vermehrt Selbsthilfeangebote annehmen.

Hilfe zur Selbsthilfe – dieses Versprechen ist für Menschen mit türkischen Wurzeln inzwischen übrigens auch sprach-

lich näher gerückt; denn das Projekt hat dafür eine Übersetzung gefunden: „Kendi kendine yardim“. Es ist eine Wertschätzung, die für Verständnis sorgt und viel bewirken kann: Denn Gesundheit ist bei weitem nicht nur eine Frage des medizinischen Fortschritts. Gesundheit ist auch eine Frage der Kommunikation. Wer sich in einer Selbsthilfegruppe austauscht, erfährt Erleichterung und erhält praktische Tipps für den Umgang mit der Krankheit. Patientinnen und Patienten können verstärkt Eigenverantwortung übernehmen und haben mehr vom Leben.

*Marc König, Fachbereichsleiter Marketing, Vertrieb und Prävention bei der AOK NordWest – Die Gesundheitskasse*





## LEITFADEN – THEMEN UND TECHNIKEN

**3.1.** So geht Selbsthilfe – Rechte, Chancen, Regeln

**3.2.** Beziehungspflege – Kontakt aufbauen im

Erstgespräch **3.3.** Veranstaltungen als Gründungsimpuls –

Planungsbeispiele, Orte und Konzepte

**3.4.** Türöffner/-innen

**3.5.** Besser verbunden – Netzwerke finden,  
nutzen und pflegen

**3.6.** Interkulturelles Training für Selbsthilfegruppen

**3.7.** Selbsthilfe abseits der Zentren –  
Erfahrungen im ländlichen Raum

## **HIER GEHT'S ZUM LEITFADEN**

Eigentlich ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe ganz einfach ... Eine oder mehrere Personen, die interessiert sind, melden sich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Im besten Fall wissen sie ungefähr, wie eine solche Gruppe funktioniert und suchen nur noch Unterstützung, um die Gruppe bekannt zu machen und einen Raum zu finden. So weit aber kommen längst nicht alle Migrantinnen und Migranten. Um sie zu erreichen, muss man „rausgehen“, Netzwerke knüpfen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren suchen. Danach kann es losgehen – wenn man beachtet, dass es eventuell ein paar Hilfestellungen mehr für die Gruppengründung und in der Anlaufphase geben sollte und die persönliche Ebene eine entscheidende Rolle spielt.

# KAPITEL 3

## LEITFADEN – THEMEN UND TECHNIKEN

### 3.1.

#### So geht Selbsthilfe Rechte, Chancen, Regeln

Sobald die Selbsthilfe in einer „Migrantcommunity“ bekannter gemacht wurde, werden sich – vereinzelt – Menschen in der Kontaktstelle melden.

Wichtiger ist es, im Rahmen einer Vorstellung von Selbsthilfe in einer Migrantenselbstorganisation Zeit für Gespräche mitzubringen – ein Flyer, auch in der jeweiligen Muttersprache reicht nicht aus. Da möchte zum Beispiel gleich eine ganze Gruppe von Frauen sofort mehr über Selbsthilfegruppen erfahren, nachdem beim regelmäßigen Frühstückstreffen Selbsthilfe erklärt wurde. Erst danach kann auf Wunsch ein separater Termin in der Kontaktstelle vereinbart werden, wo Näheres zur Gruppengründung besprochen wird.

##### **Dranbleiben und Eigeninitiative unterstützen**

Ein anderes Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, Kreativität und Eigeninitiative zu unterstützen: Eine Frau mit professionellem Hintergrund machte sich selbstständig auf den Weg in Moscheegemeinden und suchte passende Beratungsstellen zu ihrem Thema (Angehörige behinderter Menschen) auf. Daraus entstand eine Liste mit Namen interessierter Personen für ein erstes Gruppentreffen, das danach auch stattfand. Die Liste kann bei weiteren Besuchen zu Migrantenselbstorganisationen mitgenommen werden. Sinnvoll ist eine Interessentenliste auch, wenn eine Kontaktstelle zweisprachige oder muttersprachliche Veranstaltungen anbietet, damit im Nachgang einer Veranstaltung Teilnehmer/-innen gezielt persönlich angerufen und eingeladen werden können.

##### **Freundliche Gelassenheit – gerade wenn die Skepsis groß ist**

Nicht immer öffnen sich sogleich alle Türen und Herzen, wenn es um den Selbsthilfegedanken geht. Es kann vorkommen, dass bei einem Besuch in einem Verein oder einer Gemeinde die Menschen dort den neuen Angeboten zunächst mit Zurückhaltung begegnen. Offenheit, Freundlichkeit und

Gelassenheit helfen, die Skepsis zu nehmen. Der Selbsthilfegedanke wird wohlwollend transportiert, aber ob sich Menschen für eine Gruppengründung interessieren, ist jeder/jedem Einzelnen überlassen. Selbsthilfe ist kein Produkt, das energisch beworben werden muss – für Selbsthilfe müssen Menschen sich auch langsam öffnen können. So entschloss sich eine Dame aus einer zunächst sehr skeptischen Frauengruppe, die Kontaktstelle aufzusuchen und Beratung in Anspruch zu nehmen.

Nicht selten sind es gerade diese Menschen, die später Türöffner/-innen werden, wenn sie gute Erfahrungen und ein „gutes Gefühl“ mit der neuen deutschen Institution gemacht haben. Ist das Vertrauen einmal aufgebaut, wird nicht nur der Besuch der Gruppe leichter, oft bringen die Menschen weitere Interessierte mit.

##### **Gar nicht so einfach: der Name einer Gruppe**

Es gibt Themen, die sind in fast allen Kulturen schambesetzt – Sucht zum Beispiel. Bei anderen Themen und Krankheitsbildern gibt es – nicht nur – kulturelle Unterschiede, was sich offen ansprechen lässt.

Ein Beispiel: Während der Neugründung einer türkischsprachigen Gruppe für Frauen mit psychischen Belastungen möchte die Gruppengründerin nicht klar sagen, worum es geht: um eine Depressionsgruppe. Die Gefahr bestehe, dass mit dieser Bezeichnung kaum eine Frau zu erreichen ist – weil die Krankheit ein Tabu ist und mit Scham verbunden. Die Lösung ist nicht immer so einfach wie im Fall einer Rheumagruppe – die sich einfach (auch in der Muttersprache) so nannte: „Rheumagruppe“. Kreativität und Sensibilität sind gefragt, zum Beispiel ließe sich statt von „psychischen Belastungen“ über „alltägliche Belastungen“ sprechen.

##### **Orte und Räumlichkeiten**

Bereits beim ersten Kontakt z.B. in einer Migrantenselbstorganisation sollte die Möglichkeit von Gruppentreffen in deren Räumen angesprochen werden. Das hat Vorteile, weil diese Räume vielen bekannt und vertraut sind. Aber auch die Räume in einer Kontaktstelle haben Vorteile: Hier werden oft weitere Dienstleistungen unter demselben Dach angeboten, die vielen Migrantinnen und Migranten nicht bekannt sind, aber wichtige Bausteine gesundheitlicher oder

sozialer Versorgung darstellen. Stuhlkreis oder Tischrunde? Kaffee oder Tee? Es ist nicht entscheidend, ob ein offener Stuhlkreis oder Tische im Raum sind. Doch für viele Migrantinnen und Migranten gehören Getränke und Gebäck einfach dazu, um ins Gespräch zu kommen. Mit wenig Mühe lässt sich mit zum Beispiel türkischem Tee und Gebäck eine einladende Atmosphäre schaffen.

### **Begleitung organisieren – ggf etwas länger als üblich**

Die Erfahrung zeigt, dass eine neu gegründete migrantisches Selbsthilfegruppe in der Regel über einen längeren Zeitraum begleitet werden sollte. Sich in einer Gruppe (mit „Fremden“) zu treffen und untereinander strukturiert über Probleme und Erfahrungen zu sprechen, ist für viele Menschen mit Migrationshintergrund sehr ungewohnt. Mit Sensibilität und Geduld sollte ein/-e Moderator/-in die Gruppe stabilisieren und Raum geben, sich zu öffnen.

Eine Gruppenleitung kann – zumindest in der Anfangsphase – notwendig sein, wenn Menschen gewohnt sind, einer „Autoritätsperson“ zu folgen. Nicht wundern also, wenn bei der Selbsthilfepresentation des Öfteren gefragt wird, ob jemand Professionelles die Gruppe leitet. Aber das entspricht nicht den Prinzipien der Selbsthilfe und irgendwann muss man auf Eigeninitiative umschalten.

Oder ist langfristig Veränderung notwendig, wenn es um die Formen von Selbsthilfe geht, die auch für Migrantinnen und Migranten attraktiv sind?

Immer mehr Selbsthilfe-Kontaktstellen stellen fest, dass z.B. eine türkische Gruppe der ehrenamtlichen und nicht selten auch der dauerhaften Begleitung durch eine „Fachfrau“ bedarf.

**ERPROBT**

## **Unterstützung und Anleitung – wichtige Regeln:**

- Um das Vertrauen der Teilnehmer/innen zu gewinnen, damit sie sich in der Gruppe öffnen können, ist eine Schweigepflichtserklärung für jeden Neuankömmling verpflichtend. Während das in der „deutschen“ Selbsthilfe eher unüblich ist, trägt es hier aber dazu bei, dass Vertrauen aufgebaut sowie Sicherheit und Verpflichtung geschaffen werden können. .
- Die Atmosphäre sollte locker bleiben, der Gruppe Zeit zum Ankommen lassen und bei Bedarf für Smalltalk zu Beginn Zeit einplanen.
- Etwas „mitnehmen“ können: In der Gründungsphase zu den Gruppentreffen Neuigkeiten und Hilfsangebote aus der Kontaktstelle, Informationen über Veranstaltungen z.B. im Umfeld der Krankenkassen oder von Vorträgen mitbringen. Dies dient dazu, der Gruppe Anregungen zu bieten und sie in das Gesundheitssystem und das soziale Netz zu integrieren. Merke: Das deutsche Gesundheits- und Sozialsystem ist nicht nur für Migrantinnen und Migranten unübersichtlich und in vielen Teilen intransparent. Und wer sich nicht auskennt, bekommt nicht, was ihr/ihm zusteht.
- Wenn sich die Gruppe stabilisiert hat, sollte sich eine externe Gruppenleitung zurückziehen. Die Gruppe entscheidet jetzt, wie sie die Leitung wählt und für wie lange. Ein Leitungsteam aus zwei Personen hat dabei den Vorteil, dass sich die Verantwortung teilen lässt. In einer Übergangsphase kann die externe Gruppenleitung als „Mentor/-in“ zur Verfügung stehen.
- Aber vor allem muss an die allgemeinen Regeln einer Selbsthilfegruppe immer wieder erinnert werden:
  - Im Mittelpunkt stehen die einzelnen Gruppenmitglieder mit ihren aktuellen Themen und das Gruppenthema.
  - Jede/-r bleibt bei sich – die Gruppe ist kein Debatteclub.
  - Aktuelle politische Diskussionen gehören in Talkshows, aber nicht in die Gruppentreffen; muttersprachliche Gruppen können vielleicht sprachlich homogen sein, die Herkunft der Teilnehmer/innen jedoch so different (ethnisch, konfessionell, kulturell), dass politische Diskussionen sich negativ auf die Gruppen auswirken.
  - Problematisch ist, wenn in den Gruppen Fotos oder Statements aus sozialen Netzwerken unbedacht weitergeteilt werden.

## 3.2.

### Beziehungspflege Kontakt aufbauen im Erstgespräch

Der direkte persönliche Kontakt ist das erste Mittel der Wahl. Auf schriftliche Informationen oder Gesprächsangebote kommt häufig keine Reaktion. Diese Erfahrung hat das Projektteam in Duisburg gemacht. Aber: Menschen und Organisationen aufsuchen und sich anbieten öffnet viele Türen. Moscheen, Migrantenselbstorganisationen, Vereine, Frühstückstreffen, Frauen- oder Männergruppen, feste Termine wie beispielsweise das vertraute Lahmacun-Backen in vielen Moscheegemeinden freitagabends sind gute Möglichkeiten, vor Ort sich selbst und die Idee von Selbsthilfe bekannt zu machen.

#### Gezielte Kontaktaufnahme

Beziehungsarbeit ist das A und O. Gülcan Boybeyi und Anja Hoppermann setzen in Duisburg ganz auf die Bekanntheit und das Netzwerk der türkischen Mitarbeiterin. Über die Elternarbeit im Stadtteil ist sie bereits gut bekannt und kann ihre Persönlichkeit und ihre Offenheit, ihr Wissen um die inneren Zusammenhänge der türkischen Kultur ohne Umwege einbringen. Ohne die Muttersprache – wie sie – zu kennen, kann es nicht gehen. Dennoch sei vor der „kulturellen Schublade“ gewarnt: Was hier im Duisburger Norden in sehr direkter und alltäglicher Ansprache gelingt, ist kein Patentrezept, das auch in Köln-Mülheim oder Wanne-Eickel funktionieren muss. Offen in die Begegnungen hineingehen ist daher der wichtigste Rat, wenn es um den Erstkontakt geht. Hier ein paar Tipps, wie er gelingt:

- Am Anfang weckt die vertraute Geschichte von Nasrettin Hodscha, dem türkischen „Till Eulenspiegel“, Interesse: Nasrettin fällt vom Esel, woraufhin die Umstehenden nach einem Arzt schicken wollen. Doch er sagt: „Holt mir keinen Arzt, holt mir jemand, der auch schon mal vom Esel gefallen ist.“ Das Motto der Selbsthilfe ist hier: „Wenn du etwas wissen willst, dann frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.“ Die Idee von Selbsthilfe bekommt damit ein Bild, das Zustimmung weckt.
- Im nächsten Schritt werden Fragen beantwortet: Wie geht das da in so einer Selbsthilfegruppe? Wozu ist die Kontaktstelle da und welche Beratung kann man telefonisch bekommen?
- Ein kleines Rollenspiel kann weiterhelfen, den Anruf bei der Kontaktstelle leichter zu machen, wenn die Hemmschwelle groß ist: „Wähle diese Nummer, nenne dein Problem und sage, was du brauchst!“ Ein Foto der Gesprächspartnerin dort und ihr Name (Flyer) können den späteren Kontakt einmal mehr konkret werden lassen.
- Andere Möglichkeiten werden, wenn sie sich im Gespräch ergeben, gleich jetzt oder bei einem Folgetreffen aufgezeigt: Mehrere Frauen haben ein ähnliches Problem mit der Pflege der Angehörigen oder mit der Ernährung? Die Idee wird vorgestellt, sich zusammenzutun und mit Hilfe der Selbsthilfe-Kontaktstelle einen Raum zu finden und die ersten Schritte als Gruppe zu gehen.
- Das Interesse wächst erfahrungsgemäß in solchen eher informellen Gesprächen: Oft wollen die Teilnehmer/-innen mehr erfahren: Welche anderen Rechte und Angebote in der Gesundheitsversorgung gibt es außerdem – wie beispielsweise eine Mutter-Kind-Kur, Reha-Maßnahmen oder Kurse in Muskelentspannung?
- Währenddessen steht die Selbsthilfebox auf dem Tisch und wird vorgestellt. Die Bedeutung des Deckels wird erklärt und jeder versteht, dass am Ende einer Gruppensitzung der Deckel wieder auf die Box kommt. Alles, was gesagt wurde, soll darin bleiben und für andere nicht hörbar sein. Vertraulichkeit ist gerade in der türkischen Community ein zentrales Versprechen. Wenn man sich anderen öffnen und die Maske mit den oft gehüteten Geheimnissen fallen lassen soll, muss gelten: „Die persönlichen Schätze sind vertraulich und die des anderen auch – und deshalb macht man den Deckel zu nach der Sitzung.“
- Die Selbsthilferegeln werden auf Deutsch und auf Türkisch durchgesprochen. Die blumige, etwas poetische, bildreiche Sprache der Dialoggruppen nach Johannes Schopp treffen den richtigen Ton und illustrieren gut die Prinzipien von Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Selbstverantwortung.
- Am Ende eines Erstkontaktes kann man in der Gruppe gut noch einmal die Kraft des Gespräches entdecken. Als „Gesprächs-Tankstelle“ habe sie die Idee der Selbsthilfegruppe verstanden, formulierte es eine Teilnehmerin. Man könne nicht nur im eigenen Saft schmoren; wer sich immer nur im Kreis drehe, komme nicht weiter, sagten andere und auch dieses Bild fand Zustimmung: Sogar die besten Handys müssen mal aufgeladen werden.
- Gegen die Skepsis mancher kann abschließend wieder eine Geschichte mit Nasrettin Hodscha helfen: Er steht am Strand und will mit Joghurt das ganze Meer in Joghurt verwandeln. Andere sagen, das klappt so nicht. Doch er bleibt stur: Und was ist, wenn doch? Im Türkischen ist das ein vertrauter Satz. Übertragen auf die Selbsthilfe bedeutet er: Was ist, wenn ich doch, mit meinem Spezialproblem unter all den vielen Menschen welche finde, mit denen ich darüber reden kann?

Buchtipp: Johannes Schopp, „Eltern stärken. Die dialogische Haltung in Seminar und Beruf“  
Leverkusen/Opladen, 5. Auflage, 2016.

## Schnupperangebote:

### Praxisbeispiel 1 / Info-Stand auf dem Wochenmarkt

In Stadtteilen, in denen viele Migrantinnen und Migranten leben, ist es leichter, mit den Bewohnerinnen und Bewohnern direkt in Kontakt zu kommen. Eine Möglichkeit dazu bietet ein Info-Stand auf den Wochenmärkten – so durchgeführt in den Duisburger Stadtteilen Hamborn, Hochfeld und Bruchhausen sowie in Mönchengladbach. Dabei kamen die türkischsprachigen Mitarbeiterinnen schnell mit den Marktbesucherinnen und -besuchern ins Gespräch. Es gab eine gewisse Neugier, aber häufig wenig Wissen über das Prinzip Selbsthilfe. Schnell war man bei eigenen oder bei Problemen aus dem Familienkreis. Von Krebs über Depression, Diabetes oder Alzheimer bis zu familiären Problemen reichte die Themenpalette. In solchen Tür-und-Angel-Gesprächen ist häufig eine große Offenheit festzustellen, wenn das Selbsthilfeprinzip erklärt wird. Ob sich daraus konkrete Gründungs- oder Teilnahme-Wünsche ergeben, wird sich erweisen.

**TIPP:** Mit türkischen Sprüchen, wie „geteiltes Leid ist halbes Leid“, oder der Eselsgeschichte von Nasrettin Hodscha kann die Selbsthilfe kultursensibel nahe gebracht werden.

### Praxisbeispiel 2 / Informationsgespräche in Kultur-, Moschee-, Mütter-, Frühstücks- und Freizeitgruppen

Das Gespräch in der Gruppe ist unter türkischstämmigen Zuwanderern wohl bekannt. Es gibt zahlreiche kleine und große Zusammenschlüsse, organisiert als Verein oder als loser Freizeittreff. Die türkischstämmige Mitarbeiterin in Duisburg besuchte viele dieser Gruppen, um im persönlichen Gespräch über Selbsthilfe zu informieren. Denn Selbsthilfe ist anders, strukturierter, manchmal ernster und doch kommt der Spaß am Zusammentreffen dabei nicht zu kurz.

Bei den Informationsgesprächen kommt sie in der Rolle des Gastes, der besondere Botschaften mitbringt. Der Unterschied zwischen Reden und dem gemeinsamen Lösen von Problemen kommt zur Sprache; Kontaktmöglichkeiten zu bestehenden Selbsthilfegruppen werden aufgezeigt und die Chancen, wenn man selbst eine Gruppe gründen will.

LESEN SIE AUF DER  
NÄCHSTEN SEITE WEITER

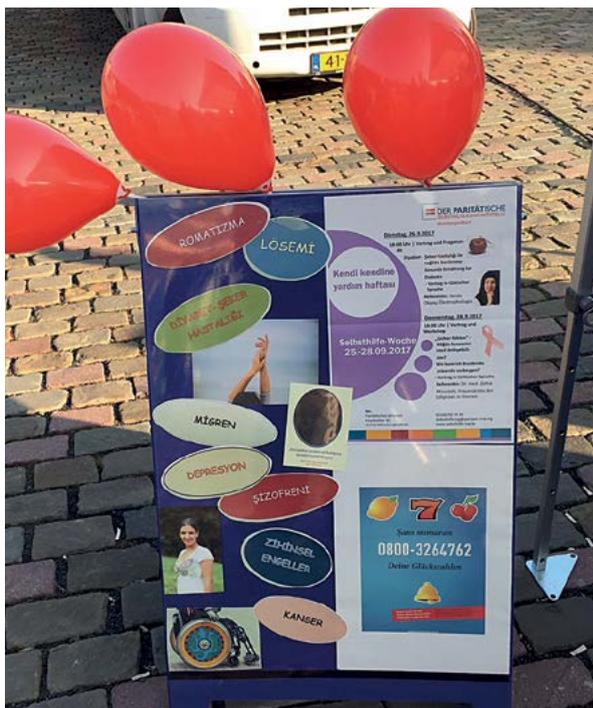


### Hier einige Ergebnisse und Erlebnisse aus den Informationsbesuchen:

- Wenn für die Teilnehmenden die Selbsthilfe noch völlig neu ist, braucht es mehrere Treffen, um alle Fragen, die nach und nach entstehen, zu beantworten.
- In einer Gruppe, die sich schon lange trifft, erzählte eine Teilnehmerin im Rahmen der Information über die Selbsthilfe zum ersten Mal ihren Freundinnen davon, dass sie selbst schon seit Jahren in eine Adipositas-Selbsthilfegruppe geht. Sie beschrieb die Selbsthilfegruppe als „Tankstelle für Gleichgesinnte“.

**TIPP:** Wenn sich bei Informations-Veranstaltungen Teilnehmende als selbsthilfeeiferen outen, kommt ihnen eine Türöffner-Funktion zu und es lohnt, sie gezielt einzubinden und von eigenen Erfahrungen mit der Selbsthilfe berichten zu lassen.

- In einer Frauengebetsgruppe in einer Moschee fand das Informationsgespräch nach der Predigt der Hodscha (Vorbeterin) statt. Sie war begeistert, weil ihr Thema „Hilfe für andere und für sich selbst“ war und die Selbsthilfe perfekt daran anschloss. Aufgeschlossene Hodschas können gute Türöffner sein.
- In vielen Moscheen werden freitags Lahmacun (türkische Pizzen) gebacken und anschließend verkauft. Auch die ehrenamtliche Backgruppe ist für Informationen über Selbsthilfe ansprechbar.
- Präsenz im Quartier spricht sich herum und es dauert nicht lange, bis auch direkte Anfragen nach Informati-



onsbesuchen zum Thema Selbsthilfe gestellt werden. Zum Beispiel die Anfrage einer Goldtaler-Gruppe in Duisburg. In solchen Gruppen treffen sich Frauen privat in geselliger Runde zum Reden, Essen und Teetrinken. Zum Treffen bringen alle eine vorab vereinbarte Summe Geld – früher Goldtaler – als Geschenk mit, das die jeweilige Gastgeberin für sich frei nutzen kann.



Gülcan Boybeyi, Selbsthilfekontaktstelle Duisburg

### Praxisbeispiel 3 / Offenheit beim Erstkontakt

Es ist kleinschrittig und es mag eine Zeit vergehen, bis sich vereinzelt Menschen selbst in der Kontaktstelle melden. Zahlreiche türkische Männer oder Frauen haben den Flyer, den sie gern mitgenommen haben, vielleicht noch monatelang in der Küchenschublade liegen, bis sie sich dann doch für diesen Weg entscheiden. Manche Interessierte besuchen die Kontaktstelle einige Male wieder, bis sie bereit sind, in eine Gruppe zu gehen, so wie im Fall einer Frau, die sich die nötige Zeit nahm, bis Vertrauen zu der noch fremden „deutschen Institution“ hergestellt war. Beziehungsarbeit ist auch hier das A und O. Beim Erstkontakt kommt es auf dies an:

- Zeit haben und sich Zeit nehmen
- Im Gespräch vor allem auf die Beziehungsebene eingehen und die Sachebene (Krankheit, soziale Sicherheit, Lebensumstände etc.) zunächst behutsam ansprechen oder ganz auslassen. Teilnehmender Smalltalk kann ein besserer Türöffner sein
- Kaffee oder Tee anbieten ;)

**„Was ist das Spezifische in der Selbsthilfeunterstützung, das es uns ermöglicht, der Zielgruppe Migrantinnen und Migranten gerecht zu werden? Wir glauben sagen zu können: Sie brauchen eine besondere Art der Unterstützung beim ersten, zweiten und dritten Schritt auf dem Weg in die Selbsthilfe. Die weiteren Schritte müssen sie – wie alle anderen Selbsthilfeaktiven – dann selbst machen. Am Anfang reicht eben nicht das Standardprofil. Was muss man an „Plus“ draufsetzen, damit dieses ohnehin schwierige Thema Selbsthilfeaktivierung für diese Zielgruppe vorankommt? Es geht nicht unbedingt um ein „Mehr“, sondern um ein „Anders“.**

Andreas Greiwe, Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe/-Kontaktstellen im Paritätischen NRW



### 3.3.

## Veranstaltungen als Gründungsimpuls Planungsbeispiele, Orte und Konzepte

In der Phase zwischen erstem Interesse Einzelner an der Selbsthilfe und einer späteren Gruppengründung braucht es intensivere Begleitung und Kontakt. Mit Veranstaltungen und gezielten Impulsen können Selbsthilfe-Kontaktstellen dafür sorgen, dass das geweckte Interesse weiter wächst. Die ersten Schritte raus aus der Nische und der Heimlichkeit müssen geübt werden. Erfahrungen aus den Projektorten mit Veranstaltungen und Impulsvorträgen für türkische oder russischsprachige Migrantinnen und Migranten zeigen:

- Wenn bei Impulsveranstaltungen eine Teilnehmerin dabei ist, die von eigenen Erfahrungen mit der Selbsthilfe bei Essstörungen erzählt, bekommt die Selbsthilfe ein Gesicht und eine Begründung, die man so schnell nicht vergisst – wie die von der Frau, die sich dort traute zu sagen, dass man Nutella flüssig macht, damit es getrunken werden kann. Oder die von jener, die bei einem Treffen türkischer Frauen erzählte, in der Psychiatrie habe sie in einer Selbsthilfegruppe erfahren, wie besonders und wertvoll es ist, wenn sich gleich betroffene Menschen austauschen. Flagge zeigen und Zivilcourage wecken Interesse und kommen an.
- Ein Grundinteresse am Thema kann bei denen, die zu einer Impulsveranstaltung kommen, vorausgesetzt werden. Sicher ahnen manche schon anhand der Beispiele auf der Einladung, dass z.B. die Gruppe für türkische Frauen mit Essstörungen etwas für sie wäre – und zögern dennoch. Erfahrene Selbsthilfekontakter kennen die Bedenken: Welche Geister werden da geweckt? Traue ich mich überhaupt? Was, wenn mich jemand sieht? Hat das Nachteile für mich bei der Krankenkasse? Bis der nächste Schritt konkret vollzogen ist, muss manchmal Zeit vergehen – und oft braucht es wieder die Möglichkeit, solche Fragen ohne Umwege „zwischen Tür und Angel“ zu klären – so die Erfahrung der Beraterin Gülcan Boybeyi in Duisburg.
- Ganz allgemein gilt: neugierig bleiben, offen und freundlich sein, wenn man Menschen gegenübertritt. Ohne den Blick auf das Individuum geht's nicht. Und kulturelle Schubladen führen nicht zum Ziel.

#### Einwurf: Falsche Flagge oder erlaubter Umweg?

Manchmal haben Selbsthilfegruppen von Menschen mit internationalen Wurzeln neutrale Namen, in denen das Krank-

heitsbild nicht vorkommt, häufig in der Muttersprache und mit positiver Aussage, wie z.B. Wege der Hoffnung oder der Harmonie; Spiegel der Gefühle; Singen für die Seele oder Wandern fürs Gemüt ... Öznur Naz von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln warnt davor, wenn Bezeichnungen zu vage bleiben. Neue „Geheimnisse“ rund um Erkrankungen seien nicht hilfreich und ohne Krankheitseinsicht bringe auch die Selbsthilfegruppe – als Wandergruppe getarnt – nichts. Sie empfiehlt freundliche Klärung: Ein Chor ist noch nicht Selbsthilfe. Ein Singkreis jedoch, in dem sich Menschen mit Depressionen zusammenfinden, weil Singen und anschließendes Reden über die Erkrankung in der Gruppe gut tun, passt.

#### Die Rucksackmethode

Wie man russischsprachige Migranten ansprechen kann, die ungern über Sucht sprechen mögen, aber ihren Führerschein brauchen ...

Es war der zweite Versuch und die Vorgeschichte war nicht ermutigend: Russischsprachige Migranten (in der Mehrheit Männer) mit einem Alkoholproblem könnten in großem Maße von der Selbsthilfe profitieren. Allein – das Thema Sucht, gar Alkoholismus, ist Tabu. Zwar sind Suchterkrankungen bei der Zielgruppe ein bekanntes Problem, aber eben auch Scham besetzt. Allein beim Besuch einer Veranstaltung zum Thema „Sucht“ gesehen werden zu können, bringt Menschen in der Community in Verdacht, Betroffener oder Angehöriger zu sein – für das Ansehen verheerend. Das war auch der Grund, warum ein erster Versuch vor einigen Jahren scheiterte und sich nach einer Auftaktveranstaltung keine dauerhafte Selbsthilfegruppe bildete. Da die Betroffenen jedoch häufig Probleme mit dem Entzug ihres Führerscheins haben, entstand die Idee, dies zum Thema zu machen und so die Zielgruppe anzusprechen. Die Veranstaltung wurde schließlich unter dem Titel „Führerschein weg – Was nun?“ in der Volkshochschule Bielefeld durchgeführt.

**Ist es denn gut, die Ansprache der Zielgruppe über das „Rucksack“-Thema Führerschein zu machen? Muss nicht der Leidensdruck durch die Sucht da sein, damit man sich bewegt?** „Diese Bedenken hatten wir durchaus, aber wir wollten dafür sorgen, dass überhaupt jemand kommt. Die russischsprachigen Kolleginnen hatten schon gewarnt, dass wir alleine dasitzen würden.“

*Uwe Ohlrich, Modellstandort Bielefeld*

### **Kompetenzen nutzen, Erfahrungen auswerten**

Im Kontakt mit den Sucht-Selbsthilfegruppen in Bielefeld fand sich in einer Angehörigengruppe eine russischsprachige Teilnehmerin. Außerdem hatten sich dort im Laufe der vergangenen Jahre gelegentlich russischsprachige Betroffene gemeldet und waren zu Gruppensitzungen erschienen – jedoch in der Regel nur wenige Male und weder regelmäßig noch auf Dauer. Für das „Rucksackthema“ Führerschein empfahlen Kreuzbundgruppen Beratung zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU), darunter eine Beratungsstelle, in der vorwiegend russischsprachige Migrantinnen und Migranten Kunden sind.

### **Auf Autorität und interkulturelle Besetzung achten**

Die Leiterin der Begutachtungsstelle des TÜV Hessen konnte als Referentin und Repräsentantin der Institution TÜV für das Thema Führerscheinentzug gewonnen werden. In das Thema Sucht führte eine Therapeutin der Bernhard-Salzmann-Klinik in Gütersloh ein, die selbst einen russischsprachigen Hintergrund hat – und bei Bedarf auch Teile ihres Vortrages übersetzen konnte. Zur Veranstaltung brachte sie einen Patienten der Klinik mit, der als Co-Referent die Behandlung aus Patientensicht schildern konnte.

### **Warum ist eine „interkulturelle Besetzung“ bei Veranstaltungen wichtig?**

„Es ist gleich eine andere Atmosphäre im Raum. Die Therapeutin aus Gütersloh kannte zum Beispiel schon einige der Besucher und der Betroffene war ein Handwerker, also ganz „normaler“ Bürger. Auch bei anderen Veranstaltungen haben wir gemerkt: Die Anspannung geht weg, wenn nicht nur Funktionäre reden, sondern Betroffene und Expertinnen und Experten mit Migrationshintergrund.“

*Uwe Ohlrich, Modellstandort Bielefeld*

### **Ort und Öffentlichkeitsarbeit**

Über den geeigneten Veranstaltungsort gab es unter den Beteiligten längere Diskussionen. Man entschied sich für die Volkshochschule Bielefeld aus mehreren Gründen: Sie liegt zentral, ist (auch in der Community) allgemein bekannt und wurde sowohl von der Beraterin der Caritas-Suchtberatungsstelle für Migrantinnen und Migranten als auch der

Leiterin der Begutachtungsstelle des TÜV Hessen als für die Zielgruppe geeignet angesehen.

In der Planungsphase wurde die Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe im Raum Bielefeld über das Vorhaben informiert, sodass alle Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in diesem Feld die Informationen direkt an die Zielgruppe weiterleiten konnten. Für die Öffentlichkeitsarbeit wurden außerdem die lokale Presse, MPU-Beratungsstellen, MPU-Begutachtungsstellen und die Kommunale Gesundheitskonferenz genutzt. Der Veranstaltungsflyer erschien zweisprachig, in Deutsch und Russisch. Um das Angebot möglichst niedrigschwellig zu halten, war die Veranstaltung kostenfrei und der Besuch ohne Anmeldung möglich.

Sieben Interessierte nahmen schließlich an der Veranstaltung teil – mehr, als von vielen Insidern erwartet, aber weniger als erhofft. Der Vorteil des kleinen Kreises: Die Teilnehmer kamen miteinander ins Gespräch und informierten sich ausführlich über die Vielfalt, Arbeitsweisen und den Nutzen von Suchtselbsthilfegruppen. Drei Männer fassten anschließend als gemeinsame Idee die Gründung einer russischsprachigen Selbsthilfegruppe ins Auge.

### **Und wenn die „echte“ Motivation, die Veranstaltung zu besuchen, vor allem der Wunsch ist, den Führerschein behalten zu können, und weniger, etwas am Alkoholkonsum zu ändern?**

„Die Kreuzbundgruppen haben sehr klar gemacht, dass sie nicht dafür da sind, Bescheinigungen auszustellen. Sie wollen nicht, dass jemand nur kommt, um bei der Untersuchung einen Schein vorlegen zu können, dass er eine Selbsthilfegruppe besucht hat. In wenigen Ausnahmefällen geben sie eine Bescheinigung – aber erst nach regelmäßigen Besuchen über einen längeren Zeitraum. Und auch das wird sehr sorgfältig abgewogen.“

*Uwe Ohlrich, Modellstandort Bielefeld*

## Brückenangebote Richtung Selbsthilfegruppe

**TELEFONSPRECHSTUNDE** / In Köln bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit 10 Jahren eine viel genutzte Telefonsprechstunde in türkischer Sprache an. Vor allem über Ärztinnen/Ärzte und andere Empfehlungen bekommen die Menschen den Kontakt. Dazu kommt viel Öffentlichkeitsarbeit über Flyer, die ins Türkische übersetzt wurden und regelmäßig an mehr als 100 Einrichtungen verschickt werden. Außerdem werden türkischsprachige Gruppen bei Inhouse-Veranstaltungen in Nachbarschaftstreffs, Vereinen oder Gemeinden angesprochen.



Doch auch der übersetzte Flyer führt bei Anrufen immer wieder zu der Nachfrage: „Was machen Sie eigentlich genau?“ Der Begriff Selbsthilfe ist im Türkischen nicht etabliert. Selbsthilfe als strukturierte Form des Gespräches ist unbekannt, obwohl zugleich gegenseitige Hilfe Teil der Kultur ist. Die einfache Übersetzung hilft da nicht weiter. Öznur Naz übersetzt „Selbsthilfe“ mit „Solidarisieren“. Darunter können sich viele mehr vorstellen. Die türkischsprachige Sprechstunde ist nicht auf feste Zeiten beschränkt. Es geht um bis zu 15 Anrufe in der Woche. Einige Interessenten kommen spontan persönlich vorbei, wenn sie beim nahe gelegenen Gesundheitszentrum für Migranten waren. Die Nähe ist hilfreich und ein wichtiger Motor für eine direkte Kontaktaufnahme.

**PLANUNG** / kostenlose türkisch-deutsche Informationsveranstaltung für Betroffene und Angehörige zum Thema Glücksspielsucht / Planungshilfe und Konzeption im Anhang (A5)

**PARTNERSCHAFT** / mit dem Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen in der Heimvolkshochschule St. Hedwig Haus.

Im Rahmen des Modellprojektes „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ führten der Projektstandort Bielefeld und das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen in der Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ein Wochenendseminar für Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund durch. Die Heimvolkshochschule bietet seit mehr als 60 Jahren für diese Zielgruppe aus Osteuropa Fortbildungsveranstaltungen an. Sie hat gute Verbindungen zu Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund und die Zusammenarbeit mit dem Modellstandort bot eine willkommene Gelegenheit, um ein Seminar mit gesundheitsbezogenen Themen (in diesem Fall Diabetes und chronische Erkrankungen) für die Zielgruppe durchführen zu können.

38 Teilnehmer/-innen aus dem Großraum Viersen/Mönchengladbach kamen per Bus zum Wochenendseminar. Als Referent sprach der Diplom-Psychologe Johann Bär, Mitbegründer der Selbsthilfeorganisation Dorkas e.V., die seit 2003 bundesweit Selbsthilfegruppen russischsprachiger Menschen unterstützt und somit zu einer vertrauensvollen Atmosphäre beitragen kann.

Am Samstag ging es um das deutsche Gesundheitssystem und den Austausch über „Gut leben trotz Diabetes – Behandlungsmöglichkeiten und Alltagserfahrungen“. Den zweiten Programmpunkt bestritt ein Vertreter der Selbsthilfegruppe „Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V.“ mit Unterstützung eines Mitarbeiters der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Diabetiker/-innen unter den teilnehmenden verfolgten die Informationen zur Erkrankung und über die Selbsthilfegruppenarbeit mit regem Interesse und stellten zahlreiche Fragen. An allen Tagen wurde „Selbsthilfe“ in den Programmpunkten zwar nicht ausdrücklich benannt, war aber in den Veranstaltungsteilen präsent.

**Man nehme ... so funktioniert das Türöffnen nicht. Das „Rezept“ für die Kontaktpflege und Suche nach Partner/-innen aus Stadt X mag in Stadt Y funktionieren – und in Stadt Z überhaupt nicht. Aber etwas steht in jedem Fall an: sich systematisch informieren, welche Organisationen was tun, welche Personen wo besonders auffallen durch ungewöhnliche Angebote, wer sich aktiv in lokale Netzwerke einbringt und Interesse an der Kooperation mit anderen hat. Das wird in der Regel nicht auf Gesundheitsnetzwerke begrenzt sein. Im besten Fall entsteht mit der Zeit eine Datenbank, die wächst und gepflegt werden muss. Für den Start empfiehlt sich eigentlich vor allem eines: die Motivierten suchen und ansprechen. Das Bohren dicker Bretter taugt nicht für den Beginn. Wer bereit ist, Türen – für Neues, Unbekanntes – zu öffnen, fällt in der Regel schlicht durch Neugier und Offenheit auf.**



# Der Selbsthilfe den Weg ebnen. Wie viel „Starthilfe“ muss sein?

Gerade die Anfangsphase einer Gruppe ist vielfach eine Zeit der Unsicherheit und eine zeitweise Begleitung daher eine große Ermutigung und Unterstützung. Selbsthilfe bedarf dann der Starthilfe, die Zugangsschwellen abbaut und gleichzeitig Anstöße gibt, die auch dann noch andauern, wenn die Hilfe von außen beendet ist.

Viele der Barrieren für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder die Gründung einer neuen sind auch für Nicht-Migrantinnen/Migranten von Bedeutung (z.B. fehlende Gruppenerfahrung). Doch von besonderer Bedeutung sind sprachliche Barrieren, kann doch insbesondere für die älteren Migrantinnen und Migranten der erste Zugang zur Selbsthilfe nur über die Muttersprache erfolgen. Und das verwundert nicht: Eine als hilfreich erlebte Gemeinschaft in einer Gruppe ist dann ohne den Einstieg über die eigene, die Muttersprache nicht möglich. Im Mittelpunkt des Zusammenseins steht das Gespräch und die als heilsam erlebte Erkenntnis: „Hab ich nur dein Ohr, find ich schon mein Wort.“ Die hierfür erforderliche Vertrautheit und das Zutrauen in sich selbst sind stark an die „Sprache des Herzens“, die Muttersprache gebunden. Migrantinnen und Migranten benötigen daher oft eine zusätzliche, spezifische Unterstützung und Hinführung zur Selbsthilfe. Das belegen viele Erfahrungen vor Ort. Dabei soll jedoch der Anspruch nach gesellschaftlicher Integration nicht aus dem Blick geraten. Ein stärkerer Bezug zur Muttersprache kann zu neuen Fragen und Problemen führen. Zumeist werden türkischspra-

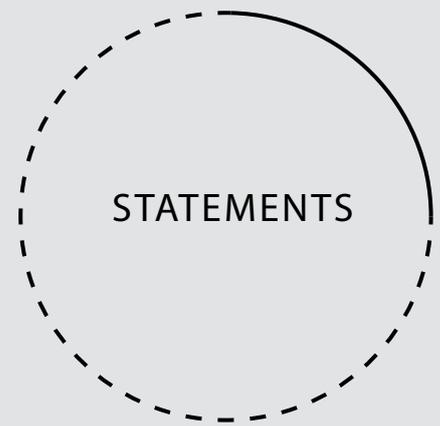
chige Bürgerinnen und Bürger, als die größte Gruppe in Deutschland, angesprochen. Was ist aber mit den vielen anderen, die eine andere Muttersprache und einen anderen kulturellen Hintergrund haben? Ist es ratsam, für jede dieser Gemeinschaften eigene Gruppen aufzubauen? Ist das umsetzbar angesichts von hunderten von Selbsthilfethemen? Welche Konsequenzen hätte das für die angestrebte Integration in die deutsche Gesellschaft?

Die Philosophie von Selbsthilfe ist Kultur- und Sprachen-übergreifend. Das zentrale Charakteristikum ist die gemeinsame Betroffenheit, daran anknüpfend entsteht Gemeinschaft. Mit mal mehr oder weniger „Starthilfe“ kann hier die gesellschaftliche Integration und Partizipation aller Mitbürger/-innen vorangebracht werden.

---

*Andreas Greiwe, Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe/  
Kontaktstellen im Paritätischen NRW*





# Was ist spezifisch an der kultursensiblen Selbsthilfeunterstützung – und geht über das hinaus, was Selbsthilfe-Kontaktstellen ohnehin tun?

Über die vielfältige Unterstützungsleistung der Selbsthilfe-Kontaktstellen hinaus haben sie immer mehr Sichtweisen und Fähigkeiten entwickelt, um die Selbsthilfeidee in die Welt hinaus zu tragen und das Prinzip Selbsthilfe möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Sie haben die Selbsthilfeidee aufbereitet, um sie da bekannt zu machen, wo noch niemand von Selbsthilfe weiß.

Warum manche Zielgruppen noch keinen Zugang zur Selbsthilfe haben, was die Hintergründe dafür sind, welche kulturellen Entwicklungen dafür eine Rolle spielen, haben Selbsthilfe-Kontaktstellen für Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und ganze Bevölkerungsgruppen versucht zu erforschen. Das Prinzip Selbsthilfe lässt sich in diesem Fall nur vermitteln, wenn Übersetzungsleistungen in andere Kulturen hinein erbracht werden. Das bedeutet:

- das Spezifische der Kulturgruppe und deren Geschichte zu verstehen und damit zu arbeiten,
- das Verständnis bzw. die Kenntnis zum Thema Selbsthilfe herauszufinden,
- wenn Widerstände da sind, vorsichtig zu eruieren, womit diese zu tun haben (z.B. kulturell gewachsene Glaubenssätze „Probleme klärt man in der Familie und trägt sie nicht nach außen“),

- herauszufinden, was eine Brücke sein könnte, um sich trotzdem in einer Gruppe treffen zu können (z.B. Name der Gruppe ist neutral und verrät nichts über die Art der Betroffenheit, Gruppen nur für Männer oder Frauen erleichtern manchmal den Zugang etc.).

Mit dieser Arbeit haben Selbsthilfe-Kontaktstellen ihr Aufgabenfeld um eine signifikante Größe erweitert.

-----  
*Petra Belke, Geschäftsführung KOSKON, Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen*



## 3.4. TÜRÖFFNER/-INNEN

Beim Aufbau eines Netzwerks zum Thema „Migration und Selbsthilfe“ lernte Gabriele Becker von Wiese e.V. in Essen so genannte „Dialoggruppen“ kennen, die von „Dialogbegleitern“ geführt werden und die es im Raum Essen in großer Zahl gibt. Vorteile für die interkulturelle Arbeit: Sie sind nicht auf die türkische Community beschränkt, sondern grundsätzlich interkulturell. Es sind eingeführte und gut genutzte Gesprächskreise, in denen über alles offen geredet werden kann.

### Dialoggruppen als Türöffner/-innen

Viele Dialoggruppen arbeiten dabei nach einem Prinzip, das eine erstaunliche konzeptionelle Nähe zum Austausch in der Selbsthilfegruppen aufweist und können ideale Partner bei der Öffnung der Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten sein.

Während vielen Menschen mit Migrationsgeschichte das Prinzip „Selbsthilfegruppe“ fremd ist, fanden Mitglieder der Dialoggruppen sofort Anknüpfungspunkte zur Selbsthilfearbeit. So waren beispielsweise Mitglieder einer Moscheegemeinde, die mit der dialogischen Arbeit vertraut waren, sofort bereit, in ihrer Gemeinde eine türkischsprachige Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen anzubieten, die seitdem besteht.

### Gruppentypen

Einige Gruppen werden von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte besucht und begleitet. Darüber hinaus gibt es (in Essen) auch Dialoggruppen für Jugendliche.

Das Kommunale Integrationszentrum hat in Kooperation mit dem Jugendamt und Familienbildungsstätten die ehrenamtlichen Begleiter/-innen ausgebildet. Das theoretische Konzept basiert auf Arbeiten von Johannes Schopp, einem Dortmunder Sozialarbeiter.

Die Gruppen sind Anlaufstellen für Frauen aus unterschiedlichen Kulturen. Es existieren kulturell sowohl homogene als auch heterogene Gruppen. Die Themen sind weit gefasst: Integration, Fluchterfahrungen, Kindererziehung und viele andere, die im Alltag den Frauen wichtig sind. Es gibt spezielle Gruppen, die die Kindererziehung in den Fokus ihrer Arbeit stellen und die sich „Rucksackgruppen“ nennen.

### Regeln und Struktur

Wichtig in allen Gruppen ist das sogenannte „dialogische Setting“. Im Mittelpunkt stehen Dialog und Begegnung. Ein/-e Dialogbegleiter/-in versteht sich nicht als Leitung, sondern begleitet die Gruppe, tritt mit den anderen Gruppenmitgliedern in Beziehung und ist darin geschult, auf „Augenhöhe“ mit anderen achtsam zu kommunizieren.

### Unterschiede zur Selbsthilfe

Der Unterschied zur klassischen Selbsthilfegruppe ist die ehrenamtliche Begleitung und der themenübergreifende Ansatz. Während Selbsthilfegruppen sich auf ein Thema fokussieren (z.B. Rheuma, Diabetes), arbeiten Dialoggruppen meist zu einem breiten Themenspektrum. Genau wie Selbsthilfegruppen sind sie aber Anlaufstelle für Menschen mit ihren aktuellen Themen und Problemen.

**ERPROBT**

### Erprobt in Essen

Der Netzwerkkontakt führte dazu, dass die Essener Dialoggruppen heute den Veranstaltungskalender von Wiese e.V. bekommen und so informiert bleiben. Im Netzwerk des Duisburger Modellstandortes versucht man deshalb die Dialoggruppen einzubinden oder sich selbst einzubringen, wann immer es geht.



© Willik Krug

### Was verbindet Sie in der Gruppe?

„Wir haben so viel zusammen erlebt, im Iran und in Deutschland. Das hilft uns in der Gruppe, Gefühle, Ängste und Freude zu äußern, in unserer Muttersprache, aber auch in Deutsch. Wir können gemeinsam traurig sein und gemeinsam lachen.“

*Faroch Husseini und Dalila Sarhangi, Selbsthilfegruppe für iranische Frauen mit seelischem Leid*

**Niemandem, der für die Selbsthilfe arbeitet, muss der Sinn von Netzwerken erklärt werden. Aber vielleicht lohnt ein Blick auf neue, ungewöhnliche Partnerschaften. Netzwerke, die den Zugang zu einer (neuen, besonderen, noch unbekanntem) Zielgruppe erleichtern könnten, finden sich oft jenseits der bekannten Pfade und Partnerschaften. Neue Netzwerke helfen bei der Ansprache weiterer Zielgruppen. Und für die Nachhaltigkeit gilt bekanntermaßen: Nur Netzwerke, in denen etwas passiert, sind attraktiv für alle Beteiligten.**



## 3.5.

### Besser verbunden Netzwerke finden, nutzen und pflegen

#### Zum Beispiel Duisburg: Ansprache von Arbeitgebern mit Kulturmittlern

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht im Austausch mit dem „Kulturmittlerverein“ bei Thyssen-Krupp. Bei einem ersten Termin „lernten“ die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, was Selbsthilfe ist und wie sie funktioniert – damit sie in der Community dafür werben können. Vorteile für beide Seiten ergeben sich aus gemeinsamen Treffen: Große Arbeitgeber bekommen wieder neu die Selbsthilfe in den Blick und können bei den Eingliederungsgesprächen aktuelle Flyer ausgeben. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verfügt über einen Verteiler mit Ansprechpartnern im betrieblichen Gesundheitsmanagement, die angeschrieben werden, sobald sich in Duisburg eine neue Gruppe gegründet hat – mit Bitte um Aushang oder Weitersagen im Betrieb. Das hilft beiden Seiten auf dem Weg zu mehr interkultureller Öffnung.

#### Zum Beispiel: Sozialpsychiatrische Kompetenzzentren Migration (SPKoM):

In Nordrhein-Westfalen gibt es sieben vom Landschaftsverband Rheinland geförderte SPKoM, deren Aufgabe es ist, psychisch kranken Menschen mit Migrationshintergrund den Zugang zu gemeindepsychiatrischen Hilfen zu erleichtern. Kontakte zu diesen SPKoM lohnen sich! So haben am Modellstandort Duisburg die Projektmitarbeiterinnen bei der SPKoM Duisburg/Niederrhein kompetente aufgeschlossene Ansprechpartnerinnen gefunden, die der Selbsthilfe sehr zugewandt sind. Die beiden Frauen, die türkische und russische Wurzeln haben, hielten engen Kontakt zu den muttersprachlichen Duisburger Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen – z.B. zur Gruppe der türkischen Frauen mit psychischen Erkrankungen. Bei der Gründungsinitiative einer russischsprachigen Gruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen arbeiteten SPKoM- und Projekt-Mitarbeiterinnen eng miteinander, durchdachten Möglichkeiten der Mitgliederwerbung, der Finanzierung und der Startphase. Angepasst an die Bedürfnisse der Teilnehmenden übernahm jede Kooperationspartnerin die für ihren Arbeitsbereich und ihre Sprachkenntnisse passende Aufgabe. Die SPKoM sind wertvolle Kooperationspartner, um Selbsthilfegruppen für psychisch erkrankte Menschen mit internationalen Wurzeln zu gründen und zu unterstützen. **Nähere Informationen zu den SPKoM:**

[http://www.lvr.de/de/nav\\_main/kliniken/verbundzentrale/frderundmodellprojekte/frderprogramme/sozialpsychiatrischezentrenspz/sozialpsychiatrischezentrenspz\\_3.jsp](http://www.lvr.de/de/nav_main/kliniken/verbundzentrale/frderundmodellprojekte/frderprogramme/sozialpsychiatrischezentrenspz/sozialpsychiatrischezentrenspz_3.jsp)

#### TIPP: Netzwerkpartnerschaften pflegen

Es gibt Vereine und Migrantenselbstorganisationen, die bereits Angebote für Menschen aller Herkunft anbieten – z.B. ein Sprachcafé für Geflüchtete oder Gruppen für Menschen aus einem Kulturkreis. Dazu zählen auch politische Gremien wie ein Integrationsrat oder Migrations-Arbeitsgemeinschaften. Selbsthilfe-Kontaktstellen sollten ihr Angebot dort vorstellen und von den Angeboten der Gremien wissen, denn hier arbeiten haupt- oder ehrenamtlich viele Menschen mit eigener Migrationsgeschichte mit zahlreichen auch privaten Kontakten. Für eine erfolgreiche Vernetzung muss die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein Interesse an fortlaufenden Aktivitäten zeigen, am Ball bleiben und auf Wunsch auch Veranstaltungen für eine Partnerorganisation anbieten. E-Mail-Verteiler sind gut und nützlich für regelmäßige gegenseitige Information über interessante Neuigkeiten für die Mitglieder oder Klientinnen und Klienten. Gezielte Einladung per Post oder Telefon wirkt jedoch bei vielen Migrantinnen und Migranten und ihren Organisationen viel besser. Und das „Gesicht der Selbsthilfe“ bleibt bei der Zielgruppe länger in Erinnerung, wenn Mitarbeiter/-innen z.B. zu Festen oder Frühstückstreffen in MSOs gehen.

#### Wie überzeugt man die anderen von einer Netzwerkidee?

„Das geht schneller, als ich dachte. Ich hatte ich den Eindruck, dass die russischen Kolleginnen und Kollegen froh waren, dass es neben Angeboten für die türkische Community auch etwas für diese Zielgruppe gibt. Dennoch war Skepsis zu spüren, ob Projekte dann auch funktionieren. Nicht ganz zu unrecht, wie sich zeigte. Ich rate zu Geduld und einem langen Atem: Man muss sich Zeit nehmen, am Ball bleiben, Entwicklungen auch mal ruhen lassen können. Wir wissen doch seit Jahren – unabhängig vom kulturellen Hintergrund: Es kann dauern, bis Menschen in den Gruppen auftauchen.“

*Uwe Ohrich, Modellstandort Bielefeld*



© Gerhard Lintal

*Selbsthilfegruppe für türkische Frauen mit Depressionen bei der Meditation*



© Veit Mette

## Modellstandort Bielefeld gründet Expert/innennetzwerk

Um das Selbsthilfepotenzial von Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund zu erkunden und zu unterstützen, gründete der Modellstandort Bielefeld selbst ein Expert/innennetzwerk. Die Teilnehmer/-innen sind fast ausschließlich professionelle Akteure, die aufgrund eines eigenen Migrationshintergrundes oder beruflicher Zugänge zu russischsprachigen Migrantinnen und Migranten haben. Sie sind oft „doppelte Brückenbauer/-innen“.

Die Zusammensetzung ist Standort-spezifisch, gibt aber Anregung auch für andere Kommunen oder Regionen. In Bielefeld gehören dem Netzwerk an:

Mitarbeiter/-innen ...

- der Volkshochschule (VHS),
- der Arbeiterwohlfahrt (AWO),
- der Gesellschaft für soziale Arbeit (GfS),
- des Internationalen Begegnungszentrums (IBZ),
- der Caritas,
- des Kuratoriums Städtepartnerschaft Bielefeld-Welikij Nowgorod e.V.
- ... und eine Initiatorin einer russischsprachigen Frauen Selbsthilfegruppe.



© Veit Mette

### Treffen, Ideen und Projekte

Die Netzwerkteilnehmer/-innen treffen sich einmal jährlich zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch und zur Entwicklung gemeinsamer Ideen. Zwischen diesen Treffen nutzen sie die Zeit zu bilateralen Verabredungen. Beim ersten Treffen vereinbarte die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit einzelnen Netzwerkpartnerinnen und -partnern mündlich mögliche Kooperationen.

- Mit der Volkshochschule wurde für den Stadtteil Bielefeld-Sennestadt ein Sprachcafé initiiert. Über 40 Prozent der Menschen dort haben einen Migrationshintergrund, viele sprechen russisch. Die aktuellen Sprachkurse der VHS in diesem Stadtteil werden vor allem von Menschen aus Syrien, Polen und Irak besucht, aber auch aus russischsprachigen Ländern wie Aserbaidschan. Das Sprachcafé entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einem interkulturellen Projekt – nicht nur für die russischsprachige Gruppe. Die Idee ist einfach, die Umsetzung braucht jedoch noch ein wenig Unterstützung: In den Sprachkursen der VHS lernen Menschen, die sich dann im Sprachcafé selbst organisiert treffen können; in einer lockeren Runde haben sie die Möglichkeit, die deutsche Sprache miteinander zu üben. Vor den Sommerferien 2017 wurde das Angebot von sechs Personen aus vier Ländern als begleitetes Angebot angenommen. Sprachprobleme sind zwar keine Krankheit, aber ein soziales Problem, denn nur wer sich gut verständigen kann, hat Chancen in Deutschland.
- In Kooperation mit dem IBZ wurden Möglichkeiten der Initiierung und Begleitung von Gruppen für Menschen mit Migrationshintergrund erörtert; entstanden ist ein begleitetes Gruppenangebot für afrikanische Frauen.
- Mit der AWO wird die Initiierung einer Selbsthilfegruppe für russischsprachige Menschen im Stadtteil Oldentrup geplant.

Nach Ende des Projektes werden sich in 2018 alle Akteure gemeinsam in einem Arbeitskreis treffen, die bisherigen Aktionen reflektieren und Perspektiven für die Zukunft entwickeln.

**Wer sich aufmacht, um interkulturelle Öffnung voranzubringen, erlebt eine spannende Zeit, kommt mit Menschen und ihren vielfältigen Lebensgeschichten in Kontakt. Das bewegt viel im eigenen Denken, räumt auf und klärt Vorurteile und Haltungen. Am Ende ist klar: Es kommt Bewegung in das Arbeitsfeld, die sich mit der Zahl der Gruppengründungen nur unzureichend beschreiben lässt. Es sind „nur“ kleinschrittige Erfolge. Aber es wird immer vieles angestoßen in den Begegnungen und Gesprächen, das weiter wachsen und sich entwickeln kann.**



### 3.6.

## Interkulturelles Training für Selbsthilfegruppen

Auch unter Deutschen, die von einer chronischen Erkrankung betroffen sind, suchen nur 4–8 Prozent Hilfe in der Selbsthilfe. Erfahrene Selbsthilfekontakter kennen das nur zu gut. Für die Idee von Selbsthilfe musste immer schon viel geworben werden. Wenn es um Kultursensibilität in der Selbsthilfe geht, ist das nicht anders.

#### Alle Seiten müssen interkulturell werden

Das gilt für die gut eingespielte deutschsprachige Selbsthilfegruppe, die keinen Kontakt zu den Menschen mit Migrationshintergrund im Quartier hat und manchmal gegen Vorbehalte in den eigenen Reihen kämpft (mehr dazu in Abschnitt 3.7. „Selbsthilfe abseits der Zentren“). Es gilt auch für die Profis außerhalb der Selbsthilfeszene, die erst noch erfahren müssen, was Selbsthilfe wirklich meint, bevor sie als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren hilfreich sind. Öffnen müssen sich auch die Migrantinnen und Migranten selbst. Mindestens zwei Missverständnisse gegenüber der Selbsthilfe gibt es z.B. in türkischen Kreisen. Immer wieder kommt bei Austauschtreffen von deutschen und türkischen Interessierten die Vormeinung zur Sprache, dass es für Deutsche nun mal einfacher und üblicher sei, über Probleme zu sprechen. Und es erstaunt, im direkten Kontakt zu erfahren, dass auch hierzulande niemand offen damit umgeht, wenn der Mann psychisch krank ist oder das Kind drogenabhängig. Das zweite Missverständnis bezieht sich – wie bei den Profis – auf die eigentliche Idee von Selbsthilfe. Türkische Gesprächskreise, in denen es um Geselligkeit, Austausch und gegenseitige Hilfe geht, sind vertraut. Aber sich in der Selbsthilfegruppe gezielt mit einem Anliegen zu beschäftigen und gegenseitig zu beraten, ist in solchen privaten Zirkeln nicht üblich. Für die türkischen Betroffenen können im Einzelfall fehlende Sprachkenntnisse und in den Wohnvierteln vielleicht auch der geringe Kontakt zu Deutschen dazu beitragen, dass sie in der Selbsthilfe noch wenig Fuß gefasst haben. Außerdem mag dazu beitragen, dass man sich lieber erst einmal Hilfe bei der Familie sucht und im nächsten Schritt zu Fachleuten geht ... Doch allein auf solche kulturellen Muster zu blicken, scheint zu kurz gefasst.

#### Selbsthilfegruppen werden kultursensibel – aber wie?

Reflexion ist der wichtige erste Schritt. Viele Selbsthilfegruppen haben Mitgliederschwund, gerade die Gruppen, die lange Zeit auf reine Informationsvermittlung gesetzt haben. Infos holt man sich heute schneller im Internet. Wer etwas wissen will, geht dafür nicht extra in die Selbsthilfegruppe. Es müsste daher im eigenen Interesse sein, dass man offen

ist, wenn sich neue Mitglieder einer Selbsthilfegruppe anschließen wollen. Insbesondere das Potential der hier lebenden Migrantinnen und Migranten ist noch weitgehend unerschlossen. Das Thema ist in vielen Gruppen noch zu weit weg. Am ehesten gelingt interkulturelle Selbsthilfe im Rahmen von Suchtgruppen oder bei den psychischen Erkrankungen. Um Begegnung zu schaffen und Hemmschwellen auf beiden Seiten abzubauen, bot der Modellstandort Duisburg ein interkulturelles Training an:

#### Bestehende Gruppen zur Öffnung motivieren

Am Anfang steht im Training die Auseinandersetzung mit dem Thema Migration und der eigenen Haltung dazu. Eigene internationalen Bezüge werden reflektiert: Welche Kontakte habe ich zu Menschen mit Zuwanderungsgeschichte? Welche Migrationserfahrungen in der eigenen Familie? Durch eigene Betroffenheit wie beispielsweise Fluchterfahrungen der Großeltern im Zweiten Weltkrieg entsteht Verbundenheit mit der neuen Zielgruppe. Wissen über Migrationsbewegungen und Kulturbegriffe wird vermittelt. Zahlen, Fakten und Forschungsergebnisse erweisen sich als gutes Mittel gegen eigene und fremde Vorurteile. Fragen und Erfahrungen kommen zur Sprache:

- Wir hatten in der Gruppe schon einige Menschen aus anderen Ländern, aber sie sind nicht geblieben. Haben wir was falsch gemacht? **Können wir etwas anders machen?**
- Manche reflektieren in der Übung „Wer bin ich, woher komm ich?“ **eigene familiäre Migrationsgeschichten.**
- Anfangs erscheint das Thema ganz weit weg („Ich habe überhaupt keine Berührung mit Migranten“. Nein? Nicht an der Supermarktkasse, beim Elternabend oder in der Facharztpraxis?).
- **Auch in türkischen Familien ändert sich viel:** Die Übung „Die Geschichte meines Namens“ illustriert das. Muss ein Kind heute noch den Namen des Vaters oder der Patin tragen? Kulturen ändern sich. Nur die Kulturenbrille aufzusetzen bedeutet auszulassen, was den Menschen auch ausmacht: Bedürfnisse, Eigenarten und Lebenslage – alle drei mit Kultur nicht zu erklären.
- **Hilfreich ist ein Rollenmodell** in Form der türkischen Sprecherin in der Selbsthilfegruppe „Frauen mit psychischen Erkrankungen“. Sie berichtete und wurde ausgefragt: Was macht ihr denn in der Selbsthilfegruppe anders als wir?

#### Ihre Antworten:

Es wird gemeinsam Tee getrunken. Pünktlichkeit hat keinen Vorrang, die Teilnehmerinnen kommen innerhalb einer „Gleitzeit“. Manchmal werden Gruppentreffen ins türkische Café verlegt. Dann gibt es keine zeitliche Begrenzung.

Das Thema psychische Erkrankung fließt zwar regelmäßig ein, aber die Frauen halten sich nicht stur daran. Häufig kommt außerdem das Thema „Familie und Individuum“ zur Sprache: Was würde ich gerne anders tun, als es in meiner Familie üblich ist?

Es wird eine Whatsapp-Gruppe eingerichtet, um sich an die Gruppentreffen zu erinnern und um zwischendurch Kontakt zu halten. Oft ist der Wunsch da, „an die Hand genommen zu werden“, Dinge nicht selbst oder nicht alleine entscheiden und tun zu wollen.

Reaktion der anderen Teilnehmer/-innen, die diese Aufzählung auf Gemeinsamkeiten abklopfen: „Ihr trinkt Tee und wir Kaffee.“ „Stur“ halten wir uns auch nicht immer ans Thema: Wenn wichtige Dinge passieren, ist dafür Platz. WhatsApp- oder Facebook-Gruppen gibt es auch bei uns und auch wir gehen einmal im Jahr essen!“

**FRAGE:** Ist das eine weitere mögliche Idee, die interkulturelle Öffnung in einem solchen moderierten Training gezielt voranzubringen? Ein leichter Name für das „Training“ könnte dabei für mehr Resonanz sorgen.

„Beide Seiten profitieren voneinander – und beide Seiten sind gefordert, damit Selbsthilfe kultursensibel werden kann. Dass es geht, erleben wir immer wieder im Arbeitskreis Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe-Kontaktstellen und in den MIG-Dialogen<sup>3</sup>, die uns jedes Mal ein gutes Stück voranbringen in Richtung interkulturelle Öffnung.“

Rita Januschewski, Koordinatorin der Gesundheitsselfhilfe NRW

### <sup>3</sup> Migration im Gespräch (MIG):

Das erfolgreiche Format der MIG-Dialoge startet mit Vortrag und Themeninput in ein vereinbartes Thema. Anschließend werden Paare gebildet, die den interkulturellen Dialog im Gespräch vertiefen.

Hangi problem, hangi hastalık olursa olsun, veya günlük yaşantınızda başınıza gelen beklenmedik herhangi bir durum hiç farketmez. Biz bu günlük sorunları defetmenin yollarını biliyoruz.

## ... KONUŞUN!

Kendi edindiğiniz tecrübeleri diğer insanlarla paylaşın. Karşılıklı olarak birbirinizi anlayın, birbirinize yardım edin ve güçlendirin. Siz, aktif oldukça bu günlük sorunları da küçülerek yok olacak.

Şimdi, Kendi Kendine Yardım Gruplarınızı bulun. Duisburg Kendi Kendine Yardım Grubu İletişim Noktası sizin ilk adımı atmanıza yardımcı olacaktır.



Bizimle konuşun  
Kendi Kendine Yardım Grupları  
iletişim noktası:  
**0203 6099041**  
ANLAYIŞ – DESTEK VE PERSPEKTİF

Egal welches Problem, welche Krankheit oder unerwartete Situation Ihren Alltag trifft – wir wissen, was diese „Alltagsmonster“ vertreibt:

## ... REDEN!

Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Ihre Erfahrungen teilen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig. Sie werden aktiv – und Alltagsmonster kleiner!

Finden Sie jetzt Ihre Selbsthilfegruppe – die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg hilft Ihnen, den ersten Schritt zu gehen.

Sprechen Sie uns an!



Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Duisburg  
**0203 6099041**  
VERSTÄNDNIS. UNTERSTÜTZUNG. PERSPEKTIVE.  
In meiner Selbsthilfegruppe!

## Öffnung – Am Anfang steht Begegnung: Erfahrungen eines Projektes in Bielefeld

In 2013 hatte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld Selbsthilfegruppen Wochenend-Workshops zur interkulturellen Öffnung angeboten, um die Integration von neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit und ohne Migrationshintergrund zu erleichtern. Vier Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Diabetes, Osteoporose, Krebs und Spielsucht nahmen diese Möglichkeit wahr. Bei der Wahl einer Zielgruppe entschieden sich die Gruppen für Menschen mit türkischsprachigem Migrationshintergrund, die zahlenmäßig größte Migranten-gruppe in Bielefeld.

Ein Wochenend-Workshop bietet Gruppen Gelegenheit, sich ausführlich – und persönlich – mit dem Thema interkulturelle Öffnung zu beschäftigen. Das Wichtigste dabei sind nicht Powerpoint-Folien oder lange Vorträge, sondern der intensive persönliche Austausch. Der Integrationsbeauftragte der Stadt Minden, der selber lange in Afghanistan gelebt hatte, brachte als Co-Referentin eine Frau mit türkischem Migrationshintergrund ins Seminar.

Man kann eine solche Begegnungsschulung vielleicht auch an einem Abend anbieten. Die Erfahrung in Bielefeld aber zeigt, dass das lange „Format“ genau passend ist, für das, worum es geht: die „anderen“ persönlich kennenlernen, alles fragen dürfen und auch über heikle Themen wie das Kopftuch reden können. Ein nicht unwichtiger „Nebeneffekt“: Ein solches Wochenende stärkt den Zusammenhalt einer Gruppe, weil sich die Teilnehmer/-innen intensiv einem neuen Thema widmen,

gemeinsam lernen und sich dabei auch untereinander anders erleben. Viele setzten sich zum ersten Mal in der Gruppe mit eigenen Flucht- oder Migrationserfahrungen in ihren Herkunftsfamilien auseinander und reflektierten auch vor diesem Hintergrund vermeintliche oder „echte“ kulturelle Unterschiede. Nach einem solchen Intensivwochenende können alle Gruppenteilnehmer/-innen auf gleiche Lernerfahrungen zurückgreifen und es zeigte sich, dass die Gruppen anschließend zumindest versuchten, kultursensibler bei der Aufnahme neuer Teilnehmer/-innen zu sein.

### Öffnung verbessern

Es ist ebenso wenig verwunderlich, dass die Workshop-teilnehmer/-innen ihre „interkulturellen“ Workshops als wertvolle Hilfe für jegliche Integration neuer Gruppenmitglieder bewerteten – unabhängig davon, ob mit oder ohne „Zuwanderungshintergrund“. Das Angebot ließ sich in den Folgejahren wegen zu geringer Nachfrage nicht mehr realisieren. Nur wenige Gruppen lassen sich bislang auf ein solches längeres Fortbildungsangebot ein. Weil sich aber an einem kurzen Abendtermin die Intensität der Begegnung und des Gruppenerlebens nicht erreichen lässt, muss vielleicht der „Zusatznutzen“ bei solchen Angeboten stärker betont werden: Ein Seminar für interkulturelle Öffnung heißt auch mehr Zeit für einander, heißt, sich öffnen für neue und ungewöhnliche Themen und neugierig werden auf das Besondere jedes/jeder Einzelnen, jenseits der Beschäftigung mit der Krankheit.

*Perspektivwechsel setzt kreative Potentiale frei*



**Vielfalt ohne Alternative? Tolerant sein und auf Menschen zugehen, muss manchmal gelernt werden. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle will Haltung zeigen und nicht belehrend, aber beharrlich am Thema dran bleiben: Einmal im Jahr soll z.B. im Kreis Steinfurt in Zukunft das Thema Migration und Selbsthilfe in unterschiedlichen Formaten und Aspekten auf der Agenda stehen. Eine Idee finden Sie auf den folgenden Seiten: Ein Workshop mit Ideenaustausch, wie die Integration von Migrantinnen und Migranten in der eigenen Selbsthilfegruppe besser gelingt.**



### 3.7.

## Selbsthilfe abseits der Zentren Erfahrungen im ländlichen Raum

Eines der wichtigen Selbsthilfetreffen im ländlichen Kreis Steinfurt/Emsdetten ist das jährliche Vernetzungstreffen. Das Team am Modellstandort nutzte diese Gelegenheit und setzte das Schwerpunktthema Migration und Selbsthilfe auf die Tagesordnung. Projektleiterin Dorothee Köllner bot eine anschauliche Einführung ins Thema und stellte anschließend zur Diskussion, wie Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund zugänglich gemacht werden und es gelingen kann, dass sich bestehende Gruppen für andere Kulturen öffnen. Dass es solche Runden und den Raum für Diskussion und Dissens braucht, wurde dabei nur zu rasch deutlich. Während die eine Hälfte der Gruppen interkulturell offen ist und längst eigene Erfahrungen mit Migrantinnen und Migranten in ihrer Gruppe gemacht hat, gibt es bei anderen große Bedenken bis hin zu manifesten Vorurteilen („die sind doch nie pünktlich“). Fazit: Es braucht den offenen Austausch und den nötigen Raum dazu, damit die interkulturelle Öffnung vorankommt. Bloß wie fängt man es an in einem Kreisgebiet, bei dem es eher verstreute und kleinere russisch- oder türkischsprachige Kreise gibt? Hier ist der Weg in die Selbsthilfegruppe für alle weit. Wer Menschen erreichen will, muss daher vor Ort sein. Wer ins Gespräch kommen will, muss gezielte Angebote machen. Fünf Empfehlungen dazu vorab:

- Wenn das Auftakttreffen lebhaft Diskussionen auslöst, sollte man unbedingt zeitnah Fortsetzungen anbieten. Für Teilnehmer/-innen aus Selbsthilfegruppen, die das Thema vertiefen wollten, wurde im ersten Schritt ein ganztägiger Workshop zur interkulturellen Öffnung von Gruppen angeboten. Im Jahr darauf folgte ein interkulturelles Argumentationstraining für den Umgang in Selbsthilfegruppen. (Siehe dazu die Planungsbeispiele unter „ERPROBT“ am Ende des Kapitels.)
- Beide Veranstaltungen waren mit jeweils rund 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr gut besucht. Die Chance, Resonanz zu erzielen, liegt möglicherweise auch in der Größe des Kreises. Sonst eher ein Nachteil, wenn es um die regelmäßige Erreichbarkeit von Selbsthilfegruppen mit besonderen Themen geht, zeigte sich hier einmal der Vorteil der ländlichen Region: Das Thema steht nicht – wie anderswo – in Konkurrenz zu vielen anderen Angeboten und es wird angenommen, wenn es – wie im Einladungstext vermerkt – einen unmittelbaren Nutzen für das Handeln in der eigenen Selbsthilfegruppe verspricht.
- Ob Gruppen liberal oder konservativ sind, wenn es um die Integration von Migrantinnen und Migranten geht, lässt sich nicht vorab erkennen. Ein Muster gibt es weder in

Bezug auf Thema noch auf das Alter der Gruppenteilnehmer/-innen. Erst im direkten Kontakt lassen sich Vorbehalte und Befürchtungen klären – und vielleicht ausräumen. Wenn im anschließenden Seminarangebot vor allem die interessierten oder aufgeschlossenen Menschen erreicht werden, ist das eher als Klärung zu sehen: So werden gezielt die erreicht, die das Thema wirklich voranbringen wollen.

- Nur eine muttersprachliche Gruppe gibt es im gesamten Kreisgebiet mit seinen 24 Städten und Gemeinden. Die Migrantengemeinschaften selbst sind zu klein, um eigene Gruppen bilden zu können. Zur Integration in die bestehende Selbsthilfeszene gibt es somit keine Alternative. Die interkulturelle Öffnung bestehender Gruppen ist auf dem Land die Voraussetzung dafür, dass mehr Migrantinnen und Migranten diesen Teil des Gesundheitssystems kennen lernen und davon profitieren können.
- Das Thema verändert – nicht zuletzt die Selbsthilfe-Kontaktstelle selbst. Wer sich mit dem Thema Migration und Integration beschäftigt, denkt es von jetzt an immer mit, bei allen Veranstaltungen und Maßnahmen.

### Flüchtlinge und Ausländer – sicher werden gegen Hatespeech

Das Thema Stammtischparolen spielt – zum Leidwesen mancher Gruppenleitung – auch beim Selbsthilfetreffen immer wieder eine Rolle. „Gerade auf dem Land“, glaubt eine 70-jährige Gruppensprecherin sagen zu können. In der Stadt lebe man längst mit Menschen aus vielen Nationen zusammen. Auf dem Land sei das anders und manche reagieren mit Abwehr. Sie hat deshalb an einer Schulung der Paritätischen Akademie gegen Stammtischparolen teilgenommen – auch weil sie gehässige Bemerkungen nicht leiden kann. Zum Beispiel solche gegenüber Frauen mit Kopftüchern, die angeblich nicht in die westfälische Landschaft passen und „unter den Kopftüchern bloß ihre ungepflegten Haare verbergen“. So geschehen in ihrer Selbsthilfegruppe.

In der Schulung, veranstaltet von der Selbsthilfe-Kontaktstelle, wurde deutlich, dass nicht nur andere Nationen zur Zielscheibe von Verunglimpfung werden. Auch Behinderte, Homosexuelle oder Flüchtlinge werden abfällig beurteilt. Viel Neid mische sich in die Debatte, sagt die Sprecherin einer Selbsthilfegruppe von chronisch Schmerzkranken: Da gehe es um die teuren Handys der Flüchtlinge, die angeblich alles in Deutschland kriegen. In der Schulung lernten 20 Teilnehmer/-innen aus dem gesamten Münsterland, wie man reagieren kann. Einen Teilnehmer der Gruppe, der „immer wieder gegen Flüchtlinge hetzt“, erinnert die 70-Jährige heute daran, dass viele, die heute in Deutschland leben, nach dem Krieg selbst Flüchtlinge waren. Und auf die Kopftuch-Behauptung reagiert sie sicher mit der sachlichen Gegenfrage: „Woher wissen Sie eigentlich, was unter dem Kopftuch ist?“

„Die Schulung hat uns allen geholfen, offensiv unsere Meinungen zu vertreten. In der Gruppe äußern sich manchmal Teilnehmer, die überhaupt keine Ausländer kennen und einfach etwas behaupten. Zurückhaltung hilft da nicht weiter. Deshalb war die Schulung für mich besonders wichtig und hat mir sehr gut gefallen. Es war eine der besten Schulungen.“

*Sprecherin einer Selbsthilfegruppe bei chronischen Schmerzen*

**ERPROBT**

## Interkulturalität und Selbsthilfe im ländlichen Raum

### (1)

#### **2016 / Das Thema Migration und Selbsthilfe in den ländlichen Raum bringen**

Der Kreis Steinfurt ist mit seinen 24 Kreiskommunen stark ländlich geprägt. Es gibt Rheine mit 70.000 Einwohnern als große kreisangehörige Stadt und vier mittelgroße Städte. Im Kreisgebiet sind ungefähr 180 Selbsthilfegruppen aktiv, davon sind zwei russischsprachige Suchtgruppen. Im Alltag der meisten Selbsthilfegruppen gibt es bisher wenige Berührungspunkte mit Menschen mit Migrationshintergrund, weil der Bevölkerungsanteil von Menschen mit Migrationshintergrund erst in den letzten beiden Jahren stärker angestiegen ist.

#### **Schritt 1: Einführung des Themas in den Selbsthilfegruppen**

Auf einem Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen in Emsdetten im August 2016 wurde das Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ vorgestellt. Hier wurde zum ersten Mal eine Gelegenheit geboten, mit den Selbsthilfegruppen zu dem Thema zu diskutieren. Dabei wurde deutlich, dass es einen Bedarf an Basiswissen und der Entwicklung interkultureller Kompetenz gab. Der Ansatz war daher, im Rahmen eines Seminars zur interkulturellen Öffnung die Selbsthilfeaktiven für dieses Thema zu sensibilisieren und vorhandene Hemmschwellen gegenüber kultureller Vielfalt zu reduzieren.

#### **Schritt 2: Auswahl der Referentin / TIPP!**

Die „Akademie für interkulturelle Handlungskompetenzen“ in Bochum, die Teil der Paritätischen Akademie ist, bietet einen guten Referentenpool zum Thema interkulturelle Kompetenz an.

#### **Schritt 3: Münsterlandweite Ausschreibung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen**

Das Fortbildungsangebot zur interkulturellen Kompetenz wurde münsterlandweit von den Selbsthilfe-Kon-

taktstellen in Münster, Borken, Coesfeld, Warendorf und im Kreis Steinfurt auf Fortbildungsflyern und den Homepages beworben.

#### **Schritt 4: Das Seminar**

Das Basisseminar setzte sich mit drei Kernfragen auseinander: Wer sind die Menschen mit Migrationshintergrund? Was bedeutet es, Migrationsgeschichte zu haben? Wie kann es gelingen, diese Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen?

#### **ERKENNTNISSE**

Für die Mehrzahl der knapp 20 Teilnehmer/-innen bot das Seminar die erste persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Migration. Ein wesentliches Ergebnis des eintägigen Workshops war es, dass es einen Bedarf gibt, sich mit eigenen Vorbehalten, kulturspezifischen Unterschieden und Offenheit gegenüber Migrantinnen und Migranten auseinanderzusetzen.

### (2)

#### **2017 / Argumentationstraining: Wie umgehen mit Diskriminierung und Ausgrenzung in Kooperation mit der Paritätischen Selbsthilfeakademie**

#### **AUS DEM EINLADUNGSTEXT:**

Auch Teilnehmer/-innen aus Selbsthilfegruppen sehen sich im Gruppenalltag manchmal mit sogenannten „Stammtischparolen“ konfrontiert. Um angemessen zu reagieren, fehlen manchmal die richtigen Worte und die Erfahrung, um etwas dagegen zu setzen. Hier setzt der Workshop an: Die Teilnehmer/-innen können durch Beispiele aus der Praxis Diskriminierungen erkennen und gezielt minimieren. Durch das Training erkennen sie kritische Situationen und lernen eine gelingende Interaktion untereinander.

Referent für interkulturelle Handlungskompetenzen:  
Sebastian Hammer;

Fortbildung in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW

# KAPITEL 4

## HÜRDEN NEHMEN – STOLPERSTEINE UND PRÜFSTEINE FÜR DIE INTERKULTURELLE ÖFFNUNG

### STOLPERSTEINE ...

#### ... bei der Verbreitung des Selbsthilfgedankens

- Vielen ist wenig oder gar nichts über das Selbsthilfeprinzip bekannt. Dann reicht eine einmalige Information nicht aus, um die nach und nach entstehenden Fragen zu beantworten. Der Sinn einer Hilfe durch „Fremde“ außerhalb von Familie oder Arzt muss häufig erst verstanden werden.
- Ohne Mitarbeiter/-innen mit entsprechendem Migrationshintergrund in die jeweilige Community zu gehen und für den Selbsthilfgedanken zu werben, ist schwierig und arbeitsintensiv und manchmal auf Grund von Verständigungsproblemen unmöglich.

Wenn dagegen Migrantinnen und Migranten von sich aus auf die Kontaktstelle zugehen, um den Weg in die Selbsthilfe zu finden oder eigene Gruppe gründen, hat das größere Chancen auf Erfolg.

- Konservative Migrantenselbstorganisationen oder Moscheevereine stehen dem Prinzip Selbsthilfe nicht immer aufgeschlossen gegenüber. Hier braucht die Anbahnung einer Kooperation viel Zeit und Energie und manchmal ist es sinnvoller, andere Kontakte zu suchen, die mehr Erfolg versprechen.
- In konservativen Kreisen und bei Tabu-Themen kann es als Frau unmöglich sein, in einer Männergruppe zu sprechen, oder umgekehrt als Mann in einer reinen Frauengruppe.
- Wer die Idee und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen nicht verstanden hat, eignet sich nicht als Multiplikator/-in für die Selbsthilfeidee, die auch dann gilt, wenn Selbsthilfe interkulturell wird. Profis außerhalb der Selbsthilfeszene und Organisationen der Gesundheitshilfe, die bislang kaum Kontakt zur Selbsthilfe haben, müssen oft umfangreich aufgeklärt und informiert werden, dass Selbsthilfe wirklich „Selbst“-Hilfe bedeutet und nicht von Fachleuten oder gegen Honorar angeleitet wird.

#### ... in der Selbsthilfegruppe

- Das Misstrauen, dass die Regel „Alles, was besprochen wird, bleibt im Raum.“ nicht eingehalten wird, ist bei vielen Menschen beispielsweise mit türkischen Wurzeln groß.

Es schreckt ab, Selbsthilfegruppen aufzusuchen oder sich vertrauensvoll in der Gruppe zu öffnen.

- Verschiedene politische Meinungen können in Gesprächen jedweder Nationalitäten Schwierigkeiten bereiten. In der türkischen Community kochen derzeit die Emotionen in Bezug auf die Entwicklungen in der Türkei schnell hoch. Das lässt meist kein entspanntes Gespräch mehr zu.

#### ... bei der interkulturellen Öffnung

- Es ist häufig schwierig, seit langem bestehende relativ homogene Gruppen für das Thema interkulturelle Öffnung zu interessieren und z.B. genügend Teilnehmer/-innen für ein entsprechendes Training zu gewinnen.

### PRÜFSTEINE FÜR DIE INTERKULTURELLE ÖFFNUNG

#### Das Unterstützungsteam

- Gibt es bei den Mitarbeitenden internationale Wurzeln?
- Gibt es verschiedene Sprachkenntnisse unter den Mitarbeitenden?
- Hat sich das Team mit der interkulturellen Öffnung der eigenen Einrichtung auseinandergesetzt?
- Welche Haltung hat das Team zur kultursensiblen Selbsthilfe? Was ist Konsens?

#### Öffentlichkeitsarbeit

- Richtet sich die Öffentlichkeitsarbeit auch an Menschen mit internationalen Wurzeln? (mehrsprachiges Info-Material, Einbezug fremdsprachiger Medien)
- Gibt es Informationswege, die besser funktionieren als andere? (eher persönlicher Kontakt oder Telefonate als E-Mails)
- Muss ich das Prinzip Selbsthilfe grundlegend erklären, weil die Selbsthilfe im Herkunftsland wenig verbreitet bis unbekannt ist, ggf. mit jemandem aus einer muttersprachlichen Selbsthilfegruppe zusammen?

- Sinnvoll ist es zu zeigen, dass es (muttersprachliche) Selbsthilfegruppen mit und für Menschen mit Migrationsgeschichte bereits gibt. Z.B. Aufzählung, Fotos, Roll-ups, die traditionelle und muttersprachliche Gruppen zeigen ... Dies setzt die Hürde herab und signalisiert, dass andere dieses Terrain bereits betreten haben.

### **Kooperationen**

- Wie komme ich an Informationen über mögliche neue Kooperationspartner, z.B. kommunales Integrationszentrum, Integrationsagenturen, Wohlfahrtsverbände, Gesundheitsmanagement in Betrieben etc.?
- Gibt es spezielle Einrichtungen oder Migrantenselbstorganisationen, mit denen eine Zusammenarbeit sinnvoll ist und funktioniert?

### **Veranstaltungen**

- Sind bei Veranstaltungen Dolmetscher/-innen erforderlich?
- Ist es sinnvoll eine angesehene Respektsperson als Türöffner/-in und Fürsprecher/-in reden zu lassen (aufgeschlossene Hodschas, Ärztinnen, Therapeuten ...)?
- Ist es sinnvoll, im Titel der Veranstaltung ein spezielles Selbsthilfethema direkt anzusprechen (Depression, Demenz, Sucht, Krebs ...)?
- Gibt es Themen, die bei der gewählten Zielgruppe/dem gewählten Ort Tabu sind und eher abschreckend wirken?
- Ist es sinnvoll, aktive Vertreter/-innen aus Selbsthilfegruppen einzubinden, um das Selbsthilfeprinzip lebendiger zu verdeutlichen?
- Wie kann ich Präsentationen bildhaft, zweisprachig und in einfacher Sprache gestalten?
- Wie gelingt die anschließende Kontaktaufnahme (durch Flyer, Hinweise auf spätere Veranstaltungen, Teilnehmerlisten, Austausch von Kontaktdaten ...)?

### **Gruppenneugründung**

- Wo werbe ich für Mitglieder? Wo treffe ich auf Menschen mit internationalen Wurzeln (z.B. in Moscheen, Kulturvereinen, Freizeitgruppen, auf dem Wochenmarkt ...)?
- Wer könnte Türöffner/Multiplikatorin sein (z.B. Ärztin, Imam, Hodscha ...)?
- Braucht eine Selbsthilfegruppe von Menschen, für die das Selbsthilfeprinzip noch neu ist, eine längerfristige Begleitung in der Anfangsphase? Und muss ich bei dieser Begleitung deutlich auf die Grundlagen von Selbsthilfe hinweisen?
- Wie kann ich das Ende der Begleitung einleiten?

### **Vermittlung von Menschen mit internationalen Wurzeln in traditionelle Gruppen**

- Ist es nötig, die Selbsthilfe noch einmal genau zu erklären und auf Regeln hinzuweisen (z.B. alles Besprochene bleibt im Raum)?
- Ist es nötig, vorher einen direkten Kontakt zum Ansprechpartner/zur Ansprechpartnerin der Gruppe herzustellen?
- Besteht der Bedarf bei bestehenden homogenen Gruppen nach mehr Handlungssicherheit? Wie kann ich da unterstützen (Gespräche, interkulturelles Training ...)?

### **Selbsthilfegruppen**

- Welche Möglichkeiten gibt es, das Thema interkulturelle Öffnung immer wieder in den Blick zu rücken (Fortbildungen, Artikel im Newsletter, Aktuelles dazu auf dem Gesamttreffen ...)?
- Wie kann ich Begegnung ermöglichen und z.B. bestehende Gruppen in Informationsveranstaltungen für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte einbinden?
- Welche muttersprachlichen Gruppen gibt es bereits in der Stadt/im Kreis? Und wie kann man ggf. den Kontakt und die Zusammenarbeit untereinander verbessern?
- Gibt es Möglichkeiten, muttersprachliche Gruppen und traditionelle Gruppen zusammenzubringen (Gesamttreffen, Fortbildungen, Selbsthilfetage, Austauschtreffen ...)?
- Gibt es hier besondere Bedarfe?
- Muss ich als Mitarbeiterin der Kontaktstelle regelmäßig Kontakt halten?

**PLANUNGS- UND ÜBERSETZUNGSHILFEN ZUM KOPIEREN**

**A1** / PRINZIPIEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE /  
in türkischer und deutscher Sprache

**A2** / Vorschläge zur GESTALTUNG VON GRUPPENTREFFEN /  
in türkischer und deutscher Sprache

**A3** / Möglichkeiten der STRUKTUR FÜR DIE SELBSTHILFEGRUPPE /  
in deutscher und türkischer Sprache

**A4** / PLANUNGSBEISPIEL / türkisch-deutsche Informationsveranstaltung  
für Betroffene und Angehörige zum Thema Glücksspielsucht

**A5** / SCHWEIGEPFLICHTERKLÄRUNG /  
in türkischer und deutscher Sprache

**A6** / LITERATUREMPFEHLUNGEN



**ANHANG  
ZUM KOPIEREN**

# KAPITEL 5

## ANHANG: PLANUNGS- UND ÜBERSETZUNGSHILFEN ZUM KOPIEREN

**A1** / PRINZIPIEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE / in türkischer und deutscher Sprache\*

**A2** / Vorschläge zur GESTALTUNG VON GRUPPENTREFFEN /  
in türkischer und deutscher Sprache\*

**A3** / Möglichkeiten der STRUKTUR FÜR DIE SELBSTHILFEGRUPPE / in deutscher  
und türkischer Sprache\*

**A4** / PLANUNGSBEISPIEL / türkisch-deutsche Informationsveranstaltung für Betroffene  
und Angehörige zum Thema Glücksspielsucht

**A5** / SCHWEIGEPFLICHTERKLÄRUNG / in türkischer und deutscher Sprache

**A6** / LITERATUREMPFEHLUNGEN

*\*angelehnt an die TZI-Regeln nach Ruth Cohn*

## **Freiwilligkeit**

Die Entscheidung, in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten, trifft jede/-r Einzelne für sich alleine. Nur dann hat sie/er die Bereitschaft, neue oder verloren gegangene Kräfte und Fähigkeiten zur Lösung ihrer/seiner Schwierigkeiten oder Probleme zu entfalten.

## **Selbstbestimmung**

Kein Gruppenmitglied wird gezwungen, mehr als es selbst möchte, von sich preiszugeben.

Die einzelnen Mitglieder sorgen für sich selbst. Sie entscheiden für sich, wie stark sie sich in die Gruppe einbringen, und sind für die Befriedigung ihrer Wünsche und Bedürfnisse selbst verantwortlich.

## **Verschwiegenheit**

Die Mitglieder brauchen eine gemeinsame Vertrauensbasis. Vertrauen kann nur entstehen, wenn das Besprochene wirklich vertraulich behandelt wird. Deshalb besteht die Verpflichtung, nichts an Außenstehende weiterzugeben.

## **Regelmäßigkeit**

Damit ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, treffen sich alle regelmäßig zu einem bestimmten Termin. Nur so können sich die Einzelnen kennen lernen, Vertrauen und Verständnis entwickeln und das Gefühl der Fremdheit abbauen.

## **Pünktlichkeit**

Wenn alle wissen, dass jede/-r sich bemüht, pünktlich zu sein, sind alle auch bereit, die Treffen nicht durch Unpünktlichkeit zu verzögern oder durch Unzuverlässigkeit zu belasten.

Wenn Sie verhindert sind, informieren Sie ein anderes Gruppenmitglied, damit sich die Gruppe nicht unnötig Sorgen oder Phantasien über Ihr Fehlen macht. Dies würde das Gruppentreffen stören.

# A1 / KENDİ KENDİNE YARDIM GRUBU ÇALIŞMALARINA DAİR KURALLAR



## **Gönüllü Olmak**

Her kişi, bir yardım grubunda çalışma kararını kendi başına, başkalarından bağımsız alır. Sadece bu durumda, zorluklarınızı ve sorunlarınızı çözmek amacıyla kaybettiğiniz veya yeni elde ettiğiniz güç ve yeteneklerinizi geliştirmeye hazırsınız.

## **Bizzat Karar Vermek**

Hiçbir grup üyesi anlatmak istediğinden daha fazlasını anlatmaya zorlanamaz.

Üyelerin her biri kendisinden sorumludur. Grup ile ne kadar sıkı çalışacağınıza kendiniz karar veriyorsunuz.

İstek ile ihtiyaçlarınızın karşılanmasından da kendiniz sorumlusunuz.

## **Sıkı Ağızlılık**

Grup üyelerin güven ortamına ihtiyacı vardır.

Güven, ancak katılımcıların gizliliğinin korunması için oluşturulan ilkelerle gelişebilir.

Bu nedenle grup dışındaki şahıslara konuşulandıktan bahsetmeme zorunluluğu vardır.

## **Düzenli Toplantılar**

Ortak bir grup bilincinin oluşabilmesi için, grup üyeleri düzenli olarak belli bir gün ve belli bir saatte buluşurlar. Sadece bu şekilde tek tek bireylerin birbirlerini tanıması, karşılıklı güven ve anlayış geliştirmesi ve yabancılaşma hissini aşması mümkündür.

## **Dakiklik**

Herkes dakik olmaya gayret ederse, toplantının geç başlamasından doğacak vakit kaybı ile güvensizliğin grup üzerine yük olması engellenir.

Eğer bir oturuma katılamayacak olursanız, bir başka grup üyesini haberdar ediniz ki gruptakiler boş yere kaygılanıp gelmemeniz konusunda yanlış sonuçlara varmasınlar. Böyle bir şey grup toplantısını olumsuz yönde etkileyebilir.

Viele Gruppen haben gute Erfahrungen damit gemacht, das Treffen mit einem „Blitzlicht“ zu beginnen.

## BLITZLICHT

In dieser ersten Runde sagt jede/r kurz, wie es ihr/ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist, wie er/sie sich gerade fühlt und kündigt an, ob sie/er während des Treffens über etwas Bestimmtes sprechen möchte. Wichtig ist, dass man sich im Blitzlicht kurz fasst, andere nicht kommentiert oder unterbricht.

Nach dem „Blitzlicht“ entscheiden die Mitglieder gemeinsam, welche Themen, die in der Eröffnungsrunde angekündigt wurden, nun im Gruppengespräch besprochen werden.

Am Ende des Treffens ist eine weitere „Blitzlichtrunde“ sehr nützlich: Wie ist es mir ergangen und wie fühle ich mich jetzt? Was steht bis zum nächsten Mal zur Klärung an?

Andere Gruppen wiederum legen jeweils am Ende einer Sitzung das Thema für das nächste Treffen fest. Davon wird nur bei dringendem Bedarf abgewichen.

Ist eine Gleichstellung aller in der Gruppe erwünscht, bietet sich eine wechselnde Gesprächsleitung an. Sie eröffnet und beendet die Gruppensitzungen und achtet während des Treffens auf die von der Gruppe festgelegten Gruppen- und Gesprächsregeln. Die folgenden elf Punkte sind Beispiele für solche Gesprächsregeln:

### 1. Sei Deine eigene Vorsitzende / Sei Dein eigener Vorsitzender

Bestimme selbst, was Du sagen willst. Sprich oder schweige, wann Du es willst. Versuche, in dieser Stunde das zu geben und zu empfangen, was Du selbst geben und erhalten willst.

Sei Deine eigene Vorsitzende, sei Dein eigener Vorsitzender – und richte Dich nach Deinen Bedürfnissen, im Hinblick auf das Thema und was immer für Dich sonst wichtig sein mag.

Diese Regel soll Dir zwei Dinge besonders deutlich machen: Du hast Verantwortung dafür, was Du aus dieser Stunde für Dich machst.

Du brauchst Dich nicht zu fragen, ob das, was Du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt. Sag einfach, was Du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch für sich selbst verantwortlich und werden Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als Du.

### 2. Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z.B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grunde unkonzentriert bist. Eine „abwesende“ Person verliert nicht nur die Möglichkeit der Selbsterfüllung in der Gruppe, sondern sie bedeutet auch einen Verlust für die ganze Gruppe. Wenn eine solche Störung in der Gruppe behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch wieder aufgenommen oder einem momentan wichtigeren Thema Platz machen.

### 3. Wenn Du willst, bitte um ein „Blitzlicht“

Wenn Dir die Situation in der Gruppe nicht mehr transparent ist, dann äußere zunächst Deine Störung und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder, in Form eines „Blitzlichts“ auch kurz ihre Gefühle im Moment zu schildern.

### 4. Es kann immer nur eine/-r sprechen

Es darf nie mehr als eine/-r sprechen. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muss eine Lösung für diese Situation gefunden werden. „Seitengespräche“ sind also zu unterlassen oder der Inhalt ist als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

### 5. Experimentiere mit Dir

Frage Dich, ob Du Dich auf Deine Art verhältst, weil Du es wirklich willst. Oder möchtest Du Dich eigentlich anders verhalten, tust es aber nicht, weil Dir das Angst macht? Prüfe Dich, ob Dein Verhalten Annäherungs- oder Vermeidungsverhalten ist. Versuche öfter, neues Verhalten auszuprobieren, und riskiere das kleine aufgeregte körperliche Kribbeln dabei. Dieses Kribbeln ist ein guter Anzeiger dafür, dass Du neues und ungewohntes Verhalten ausprobierst.

### 6. Beachte Deine Körpersignale

Um besser herauszubekommen, was Du im Augenblick fühlst oder willst, horche in Deinen Körper hinein. Er kann Dir oft mehr über Deine Bedürfnisse und Gefühle erzählen als Dein Kopf.

## 7. „Ich“ statt „man“ oder „wir“

Sprich nicht per „man“ oder „wir“, weil Du Dich hinter diesen Sätzen zu gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was Du sagst. Zeige Dich als Person und sprich per „ich“. Außerdem sprichst Du in „man“- oder „wir“-Sätzen für andere mit, von denen Du gar nicht weißt, ob sie das wünschen.

## 8. Eigene Meinung statt Fragen

Wenn Du eine Frage stellst – sage, warum Du sie stellst. Auch Fragen sind oft eine Methode, sich und seine Meinung nicht zu zeigen. Außerdem können Fragen oft „verhörend“ wirken und den anderen in die Enge treiben. Äußerst Du aber Deine Meinung, hat der andere es viel leichter, Dir zu widersprechen oder sich Deiner Meinung anzuschließen.

## 9. Sprich direkt

Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich sie/ihn direkt an und zeige ihr/ihm durch Blickkontakt, dass Du sie/ihn meinst. Sprich nicht über eine Dritte/einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht zur Gruppe, wenn Du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst.

## 10. Gib Feedback, wenn Du das Bedürfnis hast

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei Dir aus, teile es sofort mit – und nicht später einem Dritten.

Wenn Du Feedback gibst, sprich nicht über das Verhalten der/des anderen, denn Du kannst nicht wissen, ob Du es objektiv und realistisch wahrgenommen hast. Sprich nicht in einer bewertenden und normativen Weise. Vermeide Interpretationen und Spekulationen über die andere Person.

Sprich zunächst einfach von den Gefühlen, die das Verhalten der/des anderen bei Dir ausgelöst hat. Danach kannst Du versuchen, das Verhalten der/des anderen so genau und konkret wie möglich zu beschreiben, damit sie/er begreifen kann, welches Verhalten Deine Gefühle ausgelöst hat. Lass dabei offen, wer der „Schuldige“ an Deinen Gefühlen ist. Du benötigst dabei keine objektiven Tatsachen oder Beweise – Deine subjektiven Gefühle genügen, denn auf diese hast Du ein unbedingtes Recht. Versuche vor Deinem Feedback die Genehmigung Deiner Gesprächspartnerin/Deines Gesprächspartners einzuholen, ihr/ihm dieses zu geben.

## 11. Wenn Du Feedback bekommst, hör ruhig zu

Wenn Du Feedback bekommst, versuche nicht gleich, Dich zu verteidigen oder die Sache klarzustellen. Denke daran, dass hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt

werden können, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen Deines Gegenübers. Freue Dich zunächst, dass Dein Gegenüber Dir seine Problem erzählt, das es mit Dir hat. Diese Haltung wird Dir helfen, ruhig zuzuhören, dann von Deinen Gefühlen zu sprechen, die durch das Feedback ausgelöst worden sind, und erst dann gehe auf den Inhalt ein.

### WIE OFT UND WIE LANGE SOLL SICH DIE GRUPPE TREFFEN?

Damit in einer Selbsthilfegruppe ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, treffen sich alle Gruppenmitglieder regelmäßig zu einem bestimmten Termin. Dadurch können sich die Einzelnen kennenlernen, können sich Vertrauen und Verständnis entwickeln. Wie oft sich die Gruppe trifft, ist von den Bedürfnissen und Anliegen der Mitglieder abhängig.

Es gibt Gruppen, die sich 1 x pro Woche treffen, insbesondere Gesprächselbsthilfegruppen, damit die Erinnerungen an die vorherige Gruppensitzung noch frisch sind, an die Arbeit der vorangegangenen Sitzung angeknüpft werden kann und sie durch einen kurzen, zeitlichen Abstand zwischen den Treffen die persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Alltag direkt in die Gruppe einbringen können.

Andere Gruppen, wie z.B. viele „Gesundheitsgruppen“, treffen sich nur 1 x im Monat, da sie sich z.B. nicht jede Woche mit ihrer Krankheit auseinandersetzen wollen und es nicht ständig neue Informationen über medizinische Fortschritte oder Behandlungsmethoden gibt. Vorbereitung und Durchführung von Aktionen wie Veranstaltungen, Kongresse, Podiumsdiskussionen usw. machen es notwendig, dass sich Gruppen für eine befristete Zeit häufiger treffen.

Passen Sie den Turnus der Treffen den Bedürfnissen und Anliegen der Gruppe und den sich daraus ergebenden Arbeiten an.

Zur Dauer der Gruppensitzungen ist zu sagen, dass es wichtig ist, die Anfangs- und Endzeiten möglichst genau festzulegen, damit alle eine klare Orientierung über den zeitlichen Rahmen des Abends haben.

Es ist z.B. ungünstig, wenn während des Gesprächs schon die Ersten aufbrechen müssen. Es ist hilfreich, wenn am Ende des Treffens alle Interessierten Gelegenheit haben zu sagen, wie sie das Treffen fanden und den Abend gemeinsam beenden.

Bedenken Sie bitte, dass die Konzentrationsfähigkeit nicht unbegrenzt ist und einigen Sie sich auf einen verträglichen Zeitraum. Viele Gruppen treffen sich 1 ½ - 2 Std.

# A2 / GRUP TOPLANTISININ ŞEKİLLENMESİ KONUSUNDA TEKLİFLER

A2  
TÜRK

Kendi Kendine Yardım Konuşma Grupları

## “AYDINLATICI KONUŞMA TURU”

Grupların çoğu toplantının aydınlatıcı bir konuşma turuyla başlaması ve bitirmesi hususunda iyi tecrübeler edinmiştir. Toplantının ilk başında, herkes son toplantıdan bu yana neler olduğunu, kendisini nasıl hissettiğini kısaca anlatarak toplantı sırasında belli bir konuda konuşmak isteyip istemediğini bildirir.

Aydınlatıcı turda önemli olan, herkesin konuşmasını çok kısa tutması, diğerlerinin söyledikleri hakkında yorumda bulunmaması veya onların sözünü kesmemesidir.

Aydınlatıcı turdan sonra üyeler hep beraber açılış konuşmasında belirtilen konulardan hangilerinin grupta konuşulacağına karar verirler. Toplantının sonunda tekrar aydınlatıcı bir konuşma turunun yapılması da çok yararlıdır. Burada, toplantı sırasında kişinin kendisini nasıl hissettiği, şimdi nasıl hissetmekte olduğu, bir dahaki toplantıya kadar nele-  
rin açıklığa kavuşması gerektiği anlatılır. Ayrıca her toplantının sonunda, bir dahaki toplantıda konuşulacak konuyu önceden belirleyen gruplar da vardır. Grup içinde eşitlikçi bir yapı arzulanıyorsa, her oturumda konuşmayı bir başka grup üyesinin yürütmesi uygundur. Konuşmayı o gün yürüten üye, oturumu açar ve bitirir, ayrıca toplantı sırasında grup tarafından belirlenmiş grup ve konuşma kurallarının uygulanmasına dikkat eder.

### Konuşma Kuralları

Burada belli bir grubun çalışma yöntemini örnek almış bulunuyoruz. Tabii ki bir grup olarak başka kurallar da belirleyebilirsiniz.

#### 1. Kendi yöneticin ol!

Ne söyleyeceğine kendin karar ver. Ne zaman istersen konuş veya sus. Oturum anında ne vermek ve almak istiyorsan onu ver ve al.

Kendi yöneticin ol ve konuyla veya senin için önemli olan neyse onunla ilgili olarak kendi ihtiyaçların doğrultusunda hareket et.

Bu kural sayesinde özellikle iki nokta senin için kesinlik kazanmalıdır:

- Bu oturumdan kendi adına elde edeceğin şeyden sen kendin sorumlusun.
- İhtiyacın olan şeyin grubun diğer üyelerinin hoşuna gidip gitmediği seni kaygılandırmamalı. Ne istediğini açıkça söyle. Diğer grup üyeleri de kendilerinden sorumludur ve senin istediğinden farklı bir şey talep ettiklerinde, bunu sana bildireceklerdir.

#### 2. Sıkıntılarının önceliği vardır

Eğer tam olarak konuşmaya katılamayacaksan, örneğin canın sıkılıyorsa, kızgınsan veya herhangi bir nedenden dolayı konsantrasyonun bozuxsa konuşmayı böl.

“Cismi var, kendi yok” tutumuyla grup içinde kendine fayda sağlamayacağı gibi, grup için de kayıptır. Böyle bir sıkıntı grupta bertaraf edildikten sonra, kesilen konuşmaya kalınan yerden devam edilir veya o an için daha önemli bir başka konu ele alınır.

#### 3. İstiyorsan, “aydınlatıcı konuşma turunu” talep et!

Grubun durumu senin için anlaşılırliğini kaybettiyse, önce bu konuda sıkıntını bildir ve sonra diğer grup üyelerini o anki duygularını “aydınlatıcı konuşma turu” biçiminde anlatmalarını talep et.

#### 4. Her zaman sadece bir kişi konuşabilir

Asla bir kişiden fazlası aynı anda konuşamaz. Aynı anda birkaç kişi konuşmak isterse, buna bir çözüm bulunması gerekir. Grup sırasında iki veya daha fazla kişinin kendi arasında konuşmasından kaçınılması gerekmektedir. Veya böyle bir konuşmanın içeriği, bir sıkıntı olarak grup tartışmasına dahil edilmelidir.

#### 5. Kendi kendini dene!

Gerçekten istediğin için mi şu veya bu biçimde davrandığın konusunda kendini sorgula! Veya aslında başka biçimde davranmak istiyorsun da korktuğun için mi bundan kaçınıyorsun?

Davranış biçiminin bir yaklaşma çabası mı, yoksa kaçınma çabası mı olduğu konusunda kendini sına. Sık sık yeni davranış biçimleri dene ve bu sırada vücudunun vereceği bazı tepkileri de göze al. Bu minik heyecanlar, alışkın olmadığın yeni bir davranışta bulunduğunun güzel bir işaretidir.

#### 6. Vücudunun verdiği sinyalleri takip et!

O an ne hissettiğini veya istediğini daha iyi anlamak için, kendi vücudunu dinle. Vücudun sana, ihtiyaç ve hislerin konusunda beyninin anlatabileceğinden çok daha fazlasını anlatabilecektir.

## 7. "Bazıları" ve "biz" yerine "ben"

"Bazıları" ve "biz"i kullanarak konuşma. Çünkü bu kelimelerin geçtiği cümlelerin arkasına saklanabilirsin ve söylediklerinin sorumluluğunu taşımak zorunda kalmazsın. Kendini bir birey olarak ortaya koy ve cümlelerini "ben" ile kur. Ayrıca "bazıları" ve "biz"li cümleler kurduğunda, başkaları adına da konuşmuş olursun. Oysa bu kişilerin bunu isteyip istemediklerini bilemezsin.

## 8. Öncelikle kendi görüşünü bildir. Sorulardan kaçın!

Bir soru sorduğunda, bu soruyu niçin sorduğunu açıkla. Sorular da kendi fikrini ortaya koymamak için bir yöntem olarak kullanılabilir. Ayrıca sorular sıklıkla bir sorugulama havası yaratır ve karşıdaki şahsi köşeye kıstırır. Buna karşın kendi görüşünü dile getirirsen, karşıdaki- nin senin fikrine karşı çıkması veya görüşüne katılması kolaylaşır.

## 9. Dolaysız konu!

Gruptan bir kişiye bir şeyler söylemek istediğinde, bunu ona doğrudan söyle ve gözlerinin içine bakarak onu kastettiğini belli et.

Bir başkasına üçüncü bir şahıstan bahsetme ve eğer belli bir kişiyi kastediyorsan, gruba yönelik genel bir konuşma yapma.

## 10. İhtiyaç duyduğunda o anki izlenimini aktar!

Bir grup üyesinin tutumu sende rahatlama sağlıyor veya olumsuz duygular yaratıyorsa, bunu sonradan üçüncü bir şahısa anlatmak yerine, hemen diğerleriyle paylaş. Edindiğin izlenimi aktarırken bir diğerinin davranış hakkında konuşma. Çünkü bu davranış algılayışının objektif ve gerçekçi olup olmadığını bilemezsin. Not verir gibi ve kuralcı bir tarzda konuşma.

Diğerleri hakkında yorumlarda ve tahminlerde bulunmaktan kaçın.

Öncelikle bir diğerinin davranışının sende bıraktığı hislerden bahset. Ondandır diğerinin davranışını mümkün olduğunca eksiksiz ve somut olarak anlat ki, karşıdaki hangi davranışının sende bu duyguların ortaya çıkmasına neden olduğunu anlatsın. Sende bu duyguların ortaya çıkmasından kimin "suçlu" olduğunu açık bırak. Bu sırada objektif gerçeklere ve ispatlara ihtiyaç yoktur. Sendeki hisler yeterlidir. Çünkü bu duyguları hissetmek senin hakkındır. İzlenimlerini aktarmadan önce, bu eylem için karşıdaki onayını almaya çalış.

## 11. Sana biri o anki izlenimini anlatıyorsa, onu sakince dinle!

Biri sana senin hakkındaki izlenimini aktarıyorsa, hemen kendini savunmaya veya olayı açıklamaya çalışma. Unutma ki burada objektif gerçeklerden değil, karşıdaki-

sübjektif duyguları ve algılarından bahsedilmektedir. Öncelikle karşıdaki- nin seninle olan problemini sana anlattığı için sevin. Bu yaklaşım senin sakince dinlemeni, ondan sonra da kendi hakkındaki bu izlenimin sende yarattığı duyguları anlatabilmeni sağlayacaktır. Ve bu adımlardan sonra, konuşmanın içeriğini ele alabilirsin.

## GRUP NE SIKLIKTA VE HANGİ SÜRE ZARFINDA GÖRÜŞMELİDİR?

Kendine yardım grubunda birlik duygusunun gelişmesi için, grup üyelerinin tamamı düzenli olarak belli bir tarihte toplanırlar. Bu sayede bireyler birbirleriyle tanışabilir, aralarında güven ve anlayış geliştirebilirler.

Grubun görüşme sıklığı, üyelerinin ihtiyaç ve isteklerine ve bunlardan doğan işlere uydurulmalıdır.

Bazı gruplar, bunlar arasında da özellikle konuşma grupları, haftada bir görüşmektedir. Çünkü böylece bir önceki grup toplantısının anısının taze olması, ve toplantıda yapılan çalışmanın kesintisiz devam edilebilmesi sağlanır gibi, toplantılar arasında az bir zamanın geçmiş olması nedeniyle, günlük hayatta yaşanan olaylar ve edinilen tecrübeler doğrudan gruba getirilebilir.

Sağlık grupları gibi gruplar ise, sadece ayda bir defa buluşmaktadır. Bu gruplardakiler, hastalıkları konusunda her hafta görüşmek zorunluluğunu görmüyorlar, örneğin tıptaki gelişmeler ve tedavi yöntemleri hakkındaki bilgiler o derece sık değişmemektedir.

Toplantılar, konferanslar, podiyum tartışmaları, v.b. faaliyetlerin hazırlanması ve gerçekleştirilmesi, grupların sınırlı bir süre için daha sık görüşmesini zorunlu kılmaktadır.

Toplantının başlangıç ve bitiş saatlerinin kesin belirlenmiş olması önemlidir. Çünkü bu sayede herkes akşamın zamansal sınırları konusunda kesin bir bilgiye sahip olacaktır. Bunun bilinmemesi halinde, örneğin henüz konuşmalar devam ederken bazılarının toplantıyı terk etmek zorunda kalması pek uygun değildir. Toplantının hep beraber bitirmeleri ve sonunda bütün katılımcıların oturumu nasıl bulduklarını anlatabilmeleri grup açısından daha doğrudur.

Unutmayınız ki bir insanın konsantrasyon yeteneği sınırsız değildir. Bu nedenle dayanılabilir bir toplantı süresi belirlemenizde fayda vardır. Pek çok grup 1 ½-2 saatlik toplantılar düzenlemektedir.

## **A3 / MÖGLICHKEITEN DER STRUKTUR FÜR DIE SELBSTHILFEGRUPPE / IN DEUTSCHER SPRACHE**

**A3**  
DEUTSCH

### **Alle sind gleich verantwortlich**

Viele Gesprächselbsthilfegruppen, die in der Regel kleinere Gruppen sind, organisieren sich partnerschaftlich und gleichberechtigt. Anfallende Aufgaben werden abwechselnd von allen Teilnehmerinnen übernommen. Da Gruppen- und Gesprächsregeln leichter mit einer Gruppenleitung einzuhalten sind, wird bei jedem Treffen diese Funktion von einem anderen Mitglied übernommen.

### **Einer ist besonders verantwortlich**

Manche Gruppen haben eine feste Leitung. Sie übernimmt die Aufgabe der Kontaktperson und moderiert die Gruppensitzungen. Wesentliche inhaltliche Impulse werden durch sie in die Gruppe getragen.

### **Mehrere sind besonders verantwortlich**

Gruppen/Vereine/Initiativen mit vielen Mitgliedern und breitgefächerten Angeboten benötigen für die vielfältig anfallenden Arbeiten und Aufgaben eine stärkere Aufteilung von Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten. Sie wählen z.B. einen Vereinsvorstand und verteilen besondere Funktionen auf mehrere Mitglieder, wie Pressesprecher, Kassenwart usw.

### **Überlegen Sie sich gut, wie die Gruppe organisiert sein soll.**

Einerseits muss sie für viele anfallenden Arbeiten formell genug aufgebaut sein, um nicht ständig über ungeklärte organisatorische Probleme zu stolpern, andererseits sollten z.B. Gesprächselbsthilfegruppen so informell wie möglich sein, damit die Kontakte persönlich bleiben, Menschen ihre Gefühle in der Gruppe äußern können und neue Mitglieder sich wohl fühlen.

Es ist nicht ganz leicht, hier die richtige Balance zu finden. Die erfolgreiche Arbeit vieler Selbsthilfegruppen zeigt, dass es mit etwas Geduld zu schaffen ist.

### **Grubu nasıl organize edeceğinizi iyi düşününüz.**

Bir yandan zorluklar yaşanmaması için yapılması gereken çalışmaların mümkün olduğunca düzenlenmiş olması gerekmektedir.

Diğer yandan, üyeler arasındaki ilişkilerin resmi bir hava kazanmaması, üyelerin grup içinde duygularını ifade edebilmeleri ve kendilerini rahat hissedebilmeleri için, bir kalıba dökülmesi gerekmektedir.

Doğru denge bulunması çok kolay olmayabilir.

Çok sayıdaki kendine yardım grubunda gerçekleştirilen başarılı çalışmalar, biraz sabırla bunun mümkün olduğunu göstermektedir.

### **Herkes eşit sorumluluğa sahiptir**

Genellikle küçük kişi sayısından oluşan kendine yardım konuşma grupları, ortaklık ve eşitlik bazında bir organizasyona sahiptir.

Yerine getirilmesi gereken görevler sırayla bütün grup üyeleri tarafından üstlenilir. Tek bir kişi gerek grup, gerekse konuşma kurallarını daha iyi uygulayabileceğinden, her toplantıda grubu yönetme görevi bir başka grup üyesi tarafından yürütülür.

### **Bir kişinin sorumluluğu diğerlerinden daha fazladır**

Bazı gruplarda yönetim sabittir ve değişmez. Bu grup yöneticiliğini üstlenen kişi, grup toplantılarını idare eder ve diğerleri bağlantıyı onun üzerinden kurarlar. Tartışma konuları bu kişi tarafından gruba getirilir.

### **Sorumluluğa birden fazla kişi üstleniyor**

Üye sayısı çok olan ve geniş bir hizmette bulunan gruplar/birlikler, yapılması gereken çeşitli iş ve görevleri için daha detaylandırılmış bir sorumluluk dağılımına ihtiyaç duymaktadır. Bunlar, örneğin bir birlik yönetimi seçer ve basın sözcülüğü veya kasa gibi bazı işleri üyeleri arasında dağıtır.

# A4 / PLANUNGSBEISPIEL / TÜRKISCH-DEUTSCHE INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE ZUM THEMA GLÜCKSSPIELSUCHT

A4  
DEUTSCH

## Veranstaltungsort:

Die Auswahl erfolgte nach Bekanntheitsgrad, zentraler Lage und gemäß dem Kriterium, wo bekanntermaßen interkulturelle Veranstaltungen stattfinden bzw. welche Räume einen geschützten Rahmen bieten. Für den „Kulturraum die flora“ sprach außerdem die hauseigene Öffentlichkeitsarbeit-Veröffentlichung in einer städt. Veranstaltungsbroschüre (Kulturtipps, die als Printversion ausliegt, als pdf online und auf Facebook einzusehen ist), auf der eigenen Homepage, auf Plakaten im Haus sowie auf Bannern an der Fassade.

## Referent:

türkischstämmiger Dipl.-Soziologe, Integrationsbeauftragter, Familienberater, Glücksspielsuchtberater, Journalist, Buchautor etc., angestellt bei der Landeskoordinierungsstelle für Glücksspielsucht in der türkischsprachige Telefon- und Onlineberatung tätig

TIPP: Referentenanfrage über die Landeskoordinierungsstelle für Glücksspielsucht NRW

## Weitere Akteure:

- Ortsansässige Selbsthilfegruppenaktive zum Thema „Spielsucht“
- Dolmetscherin/Übersetzerin: Flyer und Plakat werden übersetzt. Außerdem wird ein/-e Dolmetscher/-in für die Veranstaltung benötigt, die/der konsekutiv übersetzt. Ideal in diesem Fall: eine Sozialpädagogin, die nebenberuflich als Übersetzerin und Dolmetscherin arbeitet und somit neben fundierter Sprachkenntnis über einschlägige pädagogische Kenntnisse verfügt. Wichtig: Für alle Vorträge entsprechend mehr Zeit einplanen.
- Musiker: Bietet einen emotionalen Einstieg und ist ein Signal, dass Interesse an türkischem Kulturgut besteht. In diesem Fall ist der Musiker Leiter eines türkischen Vereins, der Saz und Gesang darbietet.

## Catering:

Die Wahl kleiner Speisen aus der türkischen Küche ist als Signal der Wertschätzung zu verstehen, mit dem man zugleich den Speisevorschriften entgegenkommt. Türkisches „Fingerfood“ (Sarma, vegetarische Çiğ köfte, Sigara böreği) wurden von einem türkischen Restaurant geliefert und aufgebaut. Das Getränkeangebot des Veranstaltungsortes wird genutzt (Schwarzer Tee, Wasser, Säfte,

Apfelschorle). Von alkoholischen Getränken wird wegen der Speisevorschriften und potentieller Teilnehmer/-innen mit Suchthintergrund abgesehen.

TIPP: Das Buffet soll mit Veranstaltungsbeginn zugänglich sein. Während der Veranstaltung kann am Platz gegessen werden, um eine lockere Atmosphäre zu schaffen.

## Tag und Zeit:

Als günstiger Termin wird ein Samstagnachmittag zwischen 16–18 Uhr eingeschätzt, da auch Menschen im Arbeitsverhältnis erreicht werden können und im Nachmittagsbereich weniger Erklärungsbedarf gegenüber Partner/-in oder Familien aufkommt, wenn Interessierte in diesem Zeitfenster unterwegs sind. Ein Freitag wurde wegen des obligatorischen Moscheebesuchs ausgeklammert.

## Flyer und Plakat:

Übersetzung des zweisprachigen Flyers sowie des Plakats durch Übersetzerin.

Der türkische Text steht zuerst, damit ersichtlich ist, dass es sich explizit um eine interkulturelle Veranstaltung handelt. Es wird darauf hingewiesen, dass alle Vorträge in türkischer und deutscher Sprache angeboten werden, sowie darauf, dass die Veranstaltung kostenfrei ist und Fragen gestellt werden können. Alle Referentinnen und Referenten werden namentlich mit jeweiliger Profession genannt, da angenommen wird, dass Interessierte Wert auf eine bestimmte akademische Qualifizierung legen.

TIPP: Von einem Eintrittsgeld wird ebenso abgesehen wie von einer Anmeldung, um einen niederschweligen Zugang zu ermöglichen und Anonymität zu wahren.

## Vielfältige Öffentlichkeitsarbeit:

- Auslage/Aushang im Haus
- Nutzung des Verteilers des AK „Kultursensible Gesundheitsförderung“ (alle psychosozialen Beratungsstellen, Gesundheitsamt, Krankenhäuser etc.) der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft)
- Weiterleitung an AK Sucht der PSAG (alle Suchteinrichtungen, Beratungsstellen, Krankenhäuser, Gesundheitsamt, Sozialpsychiatrischer Dienst)
- Versendung über den Verteiler der AGs und Vorstellung in Sitzung der AGs

- gezielte Ansprache der türkischsprachigen Selbsthilfegruppen vor Ort an den umliegenden Standorten
- Materialien an Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und ortsansässige türkische Selbsthilfegruppen, Suchtgruppen und an bekannte Kulturvereine und Moscheegemeinden weiterleiten. Hier im Besonderen mit der Frauenbeauftragten bzw. Ansprechpartnerin der Frauengruppen in Kontakt treten, da über sie Ehemänner und Familien leichter und diskreter erreicht werden können.
- Pressemitteilung in der WAZ und beim Stadtspiegel (erreicht alle Haushalte). Darum bitten, dass türkischer Titel abgedruckt wird, um Zielgruppe offensiver anzusprechen.
- Flyer und Plakate werden bei Ärztinnen/Ärzten und Therapeutinnen/Therapeuten, in Supermärkten, in Dönerläden, Friseurläden, bei der Volkshochschule/Stadtbibliothek und im Krankenhaus ausgelegt.
- Eintrag im Veranstaltungskalender – online beim Lokalradio Emscher Lippe
- Einladungstext in der städt. Broschüre „Kulturtipps“, die auch online als pdf einzusehen ist und außerdem bei Facebook erscheint
- auf Homepage des Veranstaltungsortes sowie auf dessen Fassaden-Banner
- Ausgabe an psychosoziale türkische Beraterin zur unmittelbaren Weitergabe an Klientinnen und Klienten
- Auslage im städt. Familienbüro Gelsenkirchen
- Sendung an alle Standorte und an Standort Herne – Bürger Selbsthilfe Zentrum jeweils in Absprache als Printversion, da noch Gelsenkirchener Einzugsgebiet und türkische SHG vor Ort
- Verteiler des Kommunalen Integrationszentrums Gelsenkirchen (KIGE)
- Verteiler der städt. Gleichstellungsstelle Gelsenkirchen
- Verteiler des Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche
- Deutsch-türkischer Freundeskreis
- Hürriyet / [www.deutsch-tuerkische-nachrichten.de](http://www.deutsch-tuerkische-nachrichten.de) (E-Mail mit Bitte um Veröffentlichung des Presstextes)

## A5 / SCHWEIGEPFLICHTERKLÄRUNG / IN TÜRKISCHER UND DEUTSCHER SPRACHE

### Kendi Kendine Yardım Grubu Gizlilik Sözleşmesi

Kendi kendine yardım grubunda bir araya gelen katılımcılar, hiçbir şekilde grup içindeki konuları dışardaki kişilere aktaramaz.

Katılımcılar, grup konuşmalarında, diledikleri kadar kendilerinden bahsedebilirler. İstemedikleri takdirde kendilerinden söz etmek zorunda değildirler.

Katılımcılar, kendi iradeleriyle, vakit buldukları ve kendilerini iyi hissettikleri takdirde, grup konuşmalarına katılıp katılmamakta özgürdürler. Kimse, bir başkasını, yaşadıkları veya davranışları ile yargılayamaz. Konuşma esnasında, konuşan kişinin sözü kesilemez.

Bütün grup katılımcıları, burada yazılan kurallara uymak zorundadır.

A5  
TÜRK

Adı ve Soyadı

Yer ve Tarih

### Schweigepflichterklärung der Selbsthilfegruppenteilnehmer/-innen

Die Teilnehmer/-innen der Selbsthilfegruppe halten sich an die Schweigepflicht. Es wird nichts nach außen getragen, was von den Gruppenteilnehmerinnen/-teilnehmern gesagt wird.

Jede/-r darf in der Gruppe so viel erzählen, wie sie/er möchte, und ist nicht verpflichtet, mehr zu erzählen, als ihr/ihm angenehm ist.

Die Teilnehmer/-innen können nach Zeit und Befinden selber entscheiden, wann sie zu den Treffen kommen. Keine/-r darf eine andere teilnehmende Person für ihr Erlebtes und ihr Verhalten diesbezüglich verurteilen.

Die sprechende Person wird beim Reden nicht unterbrochen.

Die Gruppenteilnehmer/-innen halten sich an alle hier genannten Regeln.

A5  
DEUTSCH

Vor- und Nachname

Ort und Datum

**Interkulturelle Verständigung in der Sozialen Arbeit  
Ein Erfahrungs-, Lern- und Übungsprogramm zum  
Erwerb interkultureller Kompetenz**

Sabine Handschuk, Willy Klawe  
Juventa Verlag, 2010  
ISBN 978 3 7799 0376 5

**Interkulturelle Kommunikation:  
Methoden, Modelle, Beispiele**

Dagmar Kumbier, Friedemann Schulz von Thun (Hrsg.)  
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2006  
ISBN 978 3 499 62096 6

**Gesundheit von Migranten**

Ulrich Thamer, Michael Wüstenbecker (Hrsg.)  
Peter Lang Internationaler Verlag der Wissenschaften, 2011  
ISBN 978 3 631 60564 6

**Kulturelle Missverständnisse in der Medizin  
Ausländische Patienten besser versorgen**

Emil Zimmermann  
Verlag Hans Huber, 2000  
ISBN 3 456 83378 4

**Transkulturelle Pflege am Lebensende  
Umgang mit Sterbenden und Verstorbenen  
unterschiedlicher Religionen und Kulturen**

(Anmerkung: interessante Hinweise auch für andere  
Tätigkeitsfelder)  
Elke Urban  
Kohlhammer Verlag, 2011/2014  
ISBN 978 3 17 023386 7

**Interkulturelle Kompetenz  
Handbuch für soziale und pädagogische Berufe**

Ioanna Zacharaki, Thomas Eppenstein,  
Michael Krummacher (Hrsg.)  
Debus Pädagogik Verlag, 2015  
ISBN 987 3 95414 051 0

**Sozial kompetent trainieren  
Die Train-the-Trainer-Profiwerkstatt für den  
gelungenen Umgang mit Teilnehmern**

Ingo Krawiec  
managerSeminare Verlags GmbH, 2011  
ISBN 978 3 941965 20 1

**Handbuch Interkulturelle Öffnung  
Grundlagen, Best Practice, Tools**

Elisabeth Vanderheiden, Claude-Hélène Mayer (Hrsg.)  
Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, 2014  
ISBN 978 3 525 40361 7

**Vielfalt, Chancengleichheit und Inklusion  
Diversity Management in öffentlichen Verwaltungen  
und Einrichtungen**

Charta der Vielfalt e. V. (Hrsg.), 2014

**Gesundheit von Migranten**

Ulrich Thamer, Michael Wüstenbecker (Hrsg.)  
Peter Lang Verlag, 2011  
ISBN 978 3631605646

**Migration und medizinische Rehabilitation**

Thomas Schott, Oliver Razum (Hrsg.)  
Beltz Juventa, 2013  
ISBN 978 3779919872

**Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung  
des Bundes: Migration und Gesundheit**

Robert Koch Institut, Statistisches Bundesamt (Hrsg.)  
Robert Koch Institut, 2008

**Interkulturelles Training: Trainingsmanual zur  
Förderung interkultureller Kompetenzen in der Arbeit**

Christel Kumbruck, Wibke Derboven  
Springer Verlag, 2016, 3. Auflage  
ISBN 978 3662434611

**Begegnung und Umgang mit muslimischen Patienten:  
Eine Handreichung für die Gesundheitsberufe**

Ilhan Ilkilic  
Ruhr-Universität Bochum, Zentrum f. Med. Ethik, 2005,  
5. Auflage  
ISBN 978 3931993382

# KAPITEL 6

## MITWIRKENDE IM PROJEKT „MIGRATION UND SELBSTHILFEAKTIVIERUNG“

**Dorothee Köllner** (Projektleitung)  
**Hülya Yilmaz-Khoutour** (Sachbearbeiterin)

**Uwe Ohlrich** (Modellstandort Bielefeld)

**Gülcan Boybeyi** (Modellstandort Duisburg)  
**Anja Hoppermann** (Modellstandort Duisburg)  
**Baran Öztürk** (Modellstandort Duisburg)

**Gabriele Becker** (Regionale Ansprechstelle Essen)  
**Lioba Heuel** (Regionale Ansprechstelle Dortmund)  
**Elisabeth Kemper** (Regionale Ansprechstelle Gelsenkirchen)  
**Ute Rosenthal** (Regionale Ansprechstelle Gelsenkirchen)  
**Ute Silwedel** (Regionale Ansprechstelle Kreis Steinfurt / Emsdetten)  
**NadiyeYuvarlak** (Regionale Ansprechstelle Mönchengladbach)

### **Anmerkungen, Fragen, Kontaktwünsche?**

GSP - Gemeinnützige Gesellschaft  
für soziale Projekte mbH  
Loher Str. 7  
42283 Wuppertal

[benner@sozialeprojekte.de](mailto:benner@sozialeprojekte.de)

## IMPRESSUM

### AUFMACHEN!

SELBSTHILFE KANN INTERKULTURELL

#### Herausgeber

GSP - Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Projekte mbH  
Katharina Benner, Geschäftsführerin  
Loher Str. 7  
42283 Wuppertal

#### Redaktion

Katharina Benner / GSP  
Andreas Greiwe / Der Paritätische NRW  
Rita Januschewski / Der Paritätische NRW  
Dorothee Köllner / GSP

#### Texte und Konzept

Cornelia Benninghoven / Katrin Sanders / Köln / kabine1.com

#### Konzeption und Gestaltung

Uta Burchart / Köln / burchart.de



Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



AOK NordWest  
AOK Rheinland/Hamburg

HALLE —

HALLE



## 2 Jahre

sind für dieses Thema eine gute Strecke, um Anlauf zu nehmen. Heute gehört interkulturelle Öffnung zum Themenköcher jeder Selbsthilfe-Kontaktstelle dazu. Migration und Selbsthilfe ist ein Querschnittsthema, eines von anderen und kein besonders schwieriges. Eines, das zu schaffen ist, wenn man sich damit beschäftigt und merkt: **Jetzt sitzen wir besser im Sattel als vorher.** Es ist kleinschrittig, aber lohnend.

[www.sozialeprojekte.de](http://www.sozialeprojekte.de)

