

Ines Kampen

## **Komm wer immer du bist – Einbeziehung von Menschen mit Migrationshintergrund in die Initiierung von Selbsthilfegruppen**

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen führte 2012 bis 2014 das Projekt „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ durch, um Menschen mit Migrationshintergrund besser in Selbsthilfeaktivitäten einzubeziehen. Die niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen konnten mit der Unterstützung durch das landesweite Projekt vor Ort selbst gewählte Veranstaltungen durchführen.

Die Selbsthilfekontaktstelle KIBiS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich – Braunschweig entschied sich für Veranstaltungen, durch die eine Einbindung von Selbsthilfeeinheiten in das Projekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi) des Ethnomedizinischen Zentrums Hannover in die Wege geleitet wurde.

Im Rahmen des MiMi-Projektes werden Migrantinnen und Migranten zu interkulturellen Mediatoren und Mediatorinnen ausgebildet. Inhalte der Ausbildung sind das deutsche Gesundheitssystem und Themen aus den Bereichen Gesundheit und Prävention. Die geschulten, so genannten MiMi-Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen führen nach ihrer Fortbildung selbstständig in ihrer jeweiligen Muttersprache Informationsveranstaltungen zu diesen Themen in ihren Vereinen und / oder Gemeinden durch. Das landesweite MiMi-Projekt erschien ideal, um Migrantinnen und Migranten für das Thema Selbsthilfe zu interessieren, zumal Braunschweig einer der Standorte des MiMi-Projektes in Niedersachsen ist.

### **1. Veranstaltungen und Aktivitäten**

Die KIBiS Braunschweig nutzte ihre bereits bestehenden Kontakte im Rahmen des „Netzwerkes Integration Braunschweig“ für die Umsetzung des Vorhabens. Das Netzwerk Integration ist ein Zusammenschluss von verschiedenen Einrichtungen im Migrationsbereich. Federführend ist das Migrationsbüro der Stadt Braunschweig. Die KIBiS hatte in diesem Arbeitskreis die Arbeit von Selbsthilfegruppen, an denen zum Teil auch bereits Menschen mit Migrationshintergrund teilnehmen, bei verschiedenen Gelegenheiten vorgestellt.

Vor diesem Hintergrund entwickelte die KIBiS ihr Konzept, um Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer MiMi-Schulung als Multiplikatoren zum Aufbau von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen zu gewinnen.

Das Konzept umfasste

- a) eine Schulung zum Thema Selbsthilfe für MiMi-Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen
- b) ein interkulturelles Training für Menschen mit Migrationshintergrund und Menschen aus Selbsthilfegruppen sowie
- c) eine dreiteilige Workshopreihe für Menschen mit Migrationshintergrund zum Thema „Selbsthilfegruppen – Menschen in ähnlichen Situationen unterstützen sich“.

#### **a) MiMi-Schulung zum Thema Selbsthilfe**

Im Verlauf mehrerer Gespräche konnte die KIBiS das städtische Migrationsbüro als zuständige Koordinationsstelle dafür gewinnen, das Thema Selbsthilfe als Baustein in eine laufende MiMi-Schulung in Braunschweig aufzunehmen. Dieser Baustein, der ein erstes Interesse wecken und grundlegende Kenntnisse über Selbsthilfe vermitteln sollte, wurde im Januar 2014 durchgeführt. 18 Personen mit Migrationshintergrund nahmen daran teil.

Inhaltlich lag der Schwerpunkt darin, die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen unter dem Motto „Menschen in gleichen Lebenssituationen treffen sich, um zu reden und sich zu unterstützen“ kennen zu lernen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden die Rahmenbedingungen, Arbeitsweisen und die psychosozialen Seiten von Selbsthilfegruppen vorgestellt. Mit Hilfe von Frageunden und Kleingruppenarbeit wurden Fragen thematisiert wie:

- Kenne ich eine Selbsthilfegruppe?
- Wie kann ich eine Gruppe gründen?
- Wie kann eine Selbsthilfegruppe mich unterstützen?

Anschließend fand ein reger Austausch unter den Schulungsteilnehmern statt. In der Abschlussrunde gaben die meisten von ihnen an, bisher wenig von Selbsthilfe gehört zu haben. Einige konnten sich jedoch gut vorstellen, sich intensiver mit dem Konzept der Selbsthilfe zu beschäftigen.

#### **b) Interkulturelles Training für Menschen mit Migrationshintergrund und Menschen aus Selbsthilfegruppen**

Im nächsten Schritt war es Ansinnen der KIBiS, den Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu öffnen und Menschen aus Selbsthilfegruppen und Menschen aus anderen Kulturen miteinander in Kontakt kommen zu lassen. Dafür wurde sechs Wochen nach der MiMi-Schulung im Braunschweiger „Haus der Kulturen“ ein Interkultureller Workshop mit Tülin Colakgil und Tanja Pantazis vom Projekt des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen unter dem Motto „Komm wer immer du bist“ durchgeführt. Thematisch ging es um Gesundheitsthemen aus verschiedenen Kulturen, Selbsthilfe und Integration.

An dem Workshop nahmen 25 Frauen und Männer aus Selbsthilfegruppen, aus internationalen Vereinen, aus dem MiMi-Projekt und die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Braunschweig, Ines Kampen, teil. Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte sowie Menschen mit und ohne Selbsthilfee-

fahrungen hatten bei diesem Workshop die Möglichkeit, einander kennen zu lernen, sich mit den Themen Gesundheit, Migration und Selbsthilfe vertieft zu beschäftigen und ‚Gesundheitsrezepte‘ aus der eigenen familiären oder kulturellen Tradition vorzustellen.

Die vielfältigen Methoden der beiden Referentinnen machten es möglich, dass die Teilnehmer/innen über Gesundheitsthemen gut und intensiv in Kontakt kamen und ein angeregter Austausch stattfand. Es ist somit gelungen, durch die konkrete Begegnung auf der Multiplikatoren-Ebene die Bereiche Selbsthilfe und Migration füreinander zu öffnen.

### **c) Workshopreihe für Menschen mit Migrationshintergrund**

Der dritte Schritt zielte darauf ab, der Idee von Multiplikator/innen für den Aufbau von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen noch näher zu kommen. An drei Abenden im Mai und Juni 2014 fand im Haus der Kulturen die Workshopreihe „Selbsthilfegruppen – Menschen in ähnlichen Situationen unterstützen sich“ statt. Geleitet wurde die Reihe von einer Referentin, die selbst einige Jahre im Selbsthilfebereich gearbeitet hatte.

Neun gesundheitlich interessierte und vorgebildete Frauen mit Migrationshintergrund nahmen teil.

In der Workshopreihe wurden die unterschiedlichen Erfahrungen der Migrantinnen mit Gesundheit und Krankheit aus den verschiedenen Kulturen aufgegriffen und mit dem deutschen Selbsthilfekzept verknüpft. Die Teilnehmerinnen lernten die Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen und deren positive, unterstützende Wirkung kennen und erhielten einen ersten Eindruck davon, wie Gruppen in der eigenen Muttersprache gegründet werden könnten. Besonderer Wert legte die Referentin auf den Praxisbezug, damit die Frauen eigene Erfahrungen einbringen konnten. Mit Hilfe von Kleingruppen- sowie von Einzelarbeit wurde sich dem Thema „Austausch bei Problemen“ genähert. Die Teilnehmerinnen waren sehr interessiert und mit Freude dabei und gaben die Rückmeldung, dass eine offene und lebendige Atmosphäre während der Fortbildung vorherrschte.

Zum Abschluss der Reihe erhielten sie von der KIBiS ein Zertifikat für diese Qualifizierung im Selbsthilfebereich. Für viele war die Rolle und Funktion in einer Selbsthilfegruppe neu, da sie diese Form der Hilfe aus ihrer Kultur nicht kannten. Mit ihrem neuen Wissen können die Teilnehmerinnen u.a. auch muttersprachliche Selbsthilfegruppen initiieren. Besonders wichtig war, dass ein Kontakt zur KIBiS hergestellt ist, so dass diese bei der Gründung der Selbsthilfegruppen auf Wunsch unterstützen kann.

## **2. Kooperationen**

Ein Ziel des landesweiten Projektes „Selbsthilfe und Integration“ war es, Kooperationen zwischen Einrichtungen aus dem Bereich Teilhabe von Men-

schen mit Migrationshintergrund und dem Bereich der Selbsthilfe zu initiieren und / oder zu verstetigen. In Braunschweig wurde im Rahmen des Projektes mit verschiedenen Einrichtungen aus dem Integrationsbereich zusammen gearbeitet. Neben den bereits angesprochenen Einrichtungen

1. „Netzwerk Integration“: Zusammenschluss Braunschweiger Beratungseinrichtungen zum Thema „Migration“

2. Migrationsbüro Stadt Braunschweig (Schwerpunkt MiMi-Projekt) waren dies:

3. AWO Pavillon im Heidberg

Die AWO Braunschweig bietet neben anderen Einrichtungen in Braunschweig Migrationsberatung für Aussiedler und Ausländer während der ersten drei Jahre ihres Aufenthaltes in Deutschland an. Der dortige Leiter arbeitet im Vorbereitungsteam des Netzwerkes Integration Braunschweig mit. Die KIBiS nimmt seit Jahren am Netzwerk Integration teil und hat dadurch die Migrationsarbeit im Heidberg kennengelernt. Im Stadtteil Heidberg leben Migranten mit einem hohen Anteil von Menschen mit polnischer, russischer und asiatischer Herkunft. Der Anteil der Migranten an der Gesamtbevölkerung im Stadtteil beträgt rund 18 Prozent. Die Quartiersarbeit im AWO Pavillon wurde in den letzten zwei Jahren durch eine polnische Sozialarbeiterin und eine russische Pädagogin intensiviert, die innerhalb ihres Studiums praxisbegleitend im lokalen Aktionsplan „Vielfalt tut gut“ mitgearbeitet haben. Die Mitarbeiterinnen des Begegnungstreffs Heidberg boten u.a. gesundheits-, freizeit- und quartiersbezogene Themen in Form von Gruppenarbeit, Vorträgen und Frühstücksgroups an. Beim Vortragsabend „Psychische Erkrankungen bei Migranten“ hat die KIBiS die Arbeit von Selbsthilfegruppen vorgestellt.

4. Poldeh e.V.

Poldeh e.V. ist ein deutsch-polnischer Hilfverein, der sich mit sozialen, rechtlichen und psychologischen / pädagogischen Problemen polnischer Zuwanderer in Braunschweig und Umgebung beschäftigt. Das Ziel des Vereins ist die Verbesserung der Integration von polnischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern in die deutsche Gesellschaft. Zwei Vorstandsmitarbeiterinnen hatten sich im Mai 2014 zum Thema Selbsthilfegruppe und Fördermöglichkeiten in der KIBiS beraten lassen. Zu dieser Zeit hatte der Verein bereits eine Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Mütter. Überdies sollte eine polnisch-sprachige Gruppe für Menschen mit Alkoholproblemen aufgebaut werden. Neben der Beratung zur Gruppengründung vermittelte die KIBiS dem Verein bei der Raumsuche einen Kontakt zum VAMV – Verband Alleinerziehender Mütter und Väter Braunschweig e.V. Der VAMV suchte Initiativgruppen, um seine angemieteten Räumlichkeiten noch besser auslasten zu können. Mittlerweile teilt der VAMV sich die Räumlichkeiten mit Poldeh e.V. und dem türkischen Frauenverein Elele Braunschweig e.V.

## 5. Haus der Kulturen

Das Haus der Kulturen ist 2011 in einem ehemaligen, umgebauten Bahnhof eröffnet worden, um den verschiedenen Kulturen in Braunschweig einen Ort der Begegnung und der gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabe zu schaffen. Das Haus verfügt über eine Cafeteria, eine Küche, mehrere Gruppenräume sowie einen großen Veranstaltungssaal für 120 Personen. Die Begegnungsstätte wird von über dreißig verschiedenen Kulturvereinen für Kreativ-, Gesundheits- und Bildungsangebote genutzt. Die KIBiS hat über die Veranstaltungen des Netzwerkes Integration erste Eindrücke vom Haus der Kulturen gesammelt und die Erfahrung gemacht, dass das Haus als Treffpunkt von verschiedenen Kulturen sehr gut angenommen wird. Aufgrund der hohen Akzeptanz in Migrationskreisen fanden die ersten Veranstaltungen der KIBiS dort statt und haben dazu geführt, dass wir in den Verteiler des Hauses aufgenommen worden sind, u.a. zum Neujahrsempfang eingeladen werden und die Mitarbeiter vom Haus der Kulturen bei psychosozialen oder gesundheitlichen Problemen an uns verweisen.

## 6. Bürgerzentrum Siegfriedviertel

Das Bürgerzentrum im Stadtteil Siegfriedviertel ist ein weiterer Treffpunkt, der von Mitarbeiterinnen des lokalen Aktionsplanes „Vielfalt tut gut“ seit rund acht Jahren mitgenutzt wird. In dem Stadtteil beträgt der Anteil der Migranten knapp 21 Prozent, hauptsächlich türkischer Herkunft. Dort führt das Migrationsbüro Braunschweig zurzeit einen Gesprächskreis für größtenteils türkische Frauen durch, die die Möglichkeit haben ihre Kleinkinder mitzubringen. Ziel der Treffen ist es, über alltägliche Probleme zu sprechen, Informationen auszutauschen und sich gegenseitige Hilfestellungen zu geben. Die Mitarbeiterinnen aus dem Migrationsbüro kooperieren zudem mit dem Familienzentrum im Quartier. Dort werden Gesundheitskurse sowie Gespräche über Erziehungs- und Familienprobleme angeboten. Die Beraterinnen haben einen türkischen und iranischen Migrationshintergrund. Die KIBiS hat während eines Frauentreffs die Arbeit von Selbsthilfegruppen vorgestellt und auf die psychosozialen Aspekte bei der Teilnahme einer Selbsthilfegruppe hingewiesen. Abschließend wurde mit den Teilnehmerinnen vereinbart, dass die interessierten Frauen für eine muttersprachliche Gruppe angeschrieben werden. Bei allen vier Kooperationspartnern trat die Selbsthilfearbeit zuvor kaum in Erscheinung, so dass das Angebot der KIBiS, dort Informationsveranstaltungen, Veröffentlichungen und Beratungen zum Thema Selbsthilfe anzubieten, auf großes Interesse stieß.

### 3. Positive Effekte für die KIBiS

Die Aktivitäten des Projektes brachten uns folgenden Nutzen und Erfahrungen:

- Unser Verständnis für Migrantinnen und Migranten ist durch die interkulturellen Schulungen gewachsen. So wurde uns durch die Kontakte und Veranstaltungen immer wieder an praktischen Beispielen bewusst, wie unterschiedlich das Gesundheits- und Sozialverständnis von Menschen aus verschiedenen Kulturen ist. Auch dass der Zugang zur Selbsthilfe erschwert ist, da der Selbsthilfegedanke wenig bekannt ist, wurde uns durch die Begegnungen immer wieder deutlich.
- Wir haben durch unsere Aktivitäten gemeinsam mit den Kooperationspartnerinnen und –partnern Wege erarbeitet, die den Zugang zur ‚deutschen‘ Selbsthilfe erleichtern können. Dies erleichtert, so hoffen wir, zukünftig den Kontakt von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen in die Braunschweiger Selbsthilfeszene.
- Vor dem Projekt *„Integration und Selbsthilfe“* hatten wir noch angenommen, dass es sinnvoller sei, Menschen mit Migrationshintergrund in bestehende Selbsthilfegruppen aufzunehmen. Mittlerweile meinen wir, dass das Selbsthilfeangebot für Migrant/innen wenn möglich auch in der jeweiligen Muttersprache angeboten werden sollte, da Menschen in Problem- und Krisensituationen häufig auf ihre Herkunftssprache zurückgreifen.
- Neue Kontakte im Bereich der Migrationsarbeit wurden aufgebaut, so dass die KIBiS für die Vermittlungs- und Beratungsarbeit nun auf ein Netzwerk an Beratungsstellen im Integrationsbereich zurückgreifen kann.
- Neue Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner wurden gewonnen, um über das Angebot der Selbsthilfe zu informieren. Damit steht das ‚Instrument Selbsthilfe‘ zur Verbesserung ihrer gesundheitlichen und psychosozialen Situation auch Migrantinnen und Migranten in Braunschweig zur Verfügung.

### 4. Weitere Planungen

Um das Thema Migration / Interkulturelle Öffnung in der Arbeit weiter zu verankern, sind folgende weitere Schritte geplant:

- Unser Konzept „Aufbau muttersprachlicher Selbsthilfegruppen“ können wir seit September 2014 mit einer Projektstudentin mit Migrationshintergrund, die interkulturelle soziale Arbeit an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften Braunschweig / Wolfenbüttel studiert, weiterführen. Im Rahmen des Projektes wird die Studentin von September 2014 bis August 2015 an einem Tag in der Woche tätig. Zu Beginn lernte sie die bestehenden Selbsthilfegruppen kennen, indem sie an Treffen teilnahm. Außerdem begleitete die Projektstudentin die Mitarbeiter der KIBiS zu Gruppengründungen und nahm an Beratungsgesprächen teil. Parallel werden die bestehenden Kontakte im Migrationsbereich wiederbelebt und das Konzept „Aufbau muttersprachlicher Selbsthilfegruppen“ in verschiedenen Kulturkreisen

- vorgestellt, z.B. in Frühstückstreffs, einem Quartiersplenum, in Glaubensgemeinschaften und in Einzelgesprächen. Nachdem die KIBiS die Kontaktpersonen der Kulturkreise informiert hat, wird die Projektstudentin zusammen mit der KIBiS im März 2015 das erste Treffen im Haus der Kulturen anbieten.
- Mit den bestehenden Selbsthilfegruppen soll bei Gesamttreffen oder Infoabenden an der Interkulturellen Öffnung weiter gearbeitet werden.
  - Durch gezielte Stadtteilarbeit soll der Selbsthilfegedanke zusammen mit Migrationseinrichtungen in Wohnquartieren mit hohen Migrationsanteilen verstärkt bewusst gemacht werden.

## 5. Fazit

Zu Beginn des Projektes „Selbsthilfe und Integration“ war es für die KIBiS eine Herausforderung, zum einen zeitliche Ressourcen zu schaffen und zum anderen in dem großen Feld der Migrationsarbeit Kooperationspartner zu finden und Barrieren abzubauen.

Für den Prozess dieser Arbeit war es hilfreich, dass das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen im Rahmen des Projektes „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ mit den beiden Mitarbeiterinnen Tülin Colakgil und Tanja Pantazis interkulturelle Workshops und Seminare anbieten konnte, um das Thema „Selbsthilfe und Integration“ in Braunschweig zu platzieren. Ebenso ermöglichte die Begleitung durch Frau Pantazis und Frau Colakgil bei den Recherchen oder organisatorischen Fragen einen intensiveren Kontakt zu Migrationseinrichtungen sowie Einzelpersonen aus dem Migrationsbereich. Darüber hinaus erleichterte die finanzielle Unterstützung im Rahmen des Projektes, vor Ort Räumlichkeiten für Veranstaltungen anzumieten und eine Referentin für die Workshopreihe zu gewinnen.

Im Anschluss an das Projekt des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen konnte Frau Pantazis den Kontakt zu Ostfalia-Hochschule vermitteln, wodurch es der KIBiS ermöglicht wurde, die Idee zum „Aufbau von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen“ weiterzuführen.

Die KIBiS hat durch das Projekt neue Kontakte im Sozial- und Gesundheitsbereich geknüpft, in denen deutlich wurde, dass der Selbsthilfegedanke in vielen Kulturen nicht bekannt ist. Das aufeinander Zugehen bot allen Beteiligten die Chance, voneinander zu erfahren und zu lernen. Insbesondere haben die Teilnehmerinnen der Workshopreihe den Nutzen nicht-professioneller Unterstützung durch Selbsthilfegruppen kennengelernt.

Alle Beteiligten des Projektes in Braunschweig sind sich einig, dass es sich lohnt und wichtig ist, die Selbsthilfe interkulturell zu öffnen, um neue Begegnungen zwischen Bürgerinnen und Bürgern aus unterschiedlichen Kulturen zu ermöglichen und einander besser kennen zu lernen. Dass diese ersten Kontakte auf der Basis von Neugierde und Interesse füreinander stattgefunden

haben, hat die Aufbauarbeit in dieser Zeit positiv unterstützt. Wir wollen diese positive Wirkung in die Zukunft tragen, um den „Aufbau von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen“ weiter auf den Weg zu bringen.

Ines Kampen, Diplom-Sozialarbeiterin, arbeitet seit 1996 in der Selbsthilfe-Unterstützung, zunächst von 1996 bis 2002 in der Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Goslar, seit 2002 in der KIBiS Braunschweig.