

# Kultursensible Selbsthilfe

Wege zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe  
am Beispiel des Hamburger Praxisprojektes



## Projektdaten:

**Erste Projektphase:** 15. Oktober 2008 bis 15. Oktober 2011

**Zweite Projektphase:** 15. Oktober 2011 bis 15. Februar 2015

**Frau Serpil Klukon,** Projektkoordinatorin bis 31. März 2012

**Frau Marta Szmidt,** Projektkoordinatorin ab 1. August 2012

**Wir danken der AOK Rheinland/Hamburg für die finanzielle  
und fachliche Unterstützung des Projekts**

## Impressum

**Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband  
Hamburg e.V.**  
Wandsbeker Chaussee 8  
22089 Hamburg

Tel.: 040 | 41 52 01-0  
Fax: 040 | 41 52 01-90  
info@paritaet-hamburg.de  
www.paritaet-hamburg.de

### **V.i.S.d.P.:**

Joachim Speicher  
(Geschäftsführender Vorstand)

### **Fotonachweis**

Cover-Illustration:  
Holger Ziemann

### **Innenseiten:**

Seite 11: Robert Kneschke – Fotolia.com  
Seite 14: Rawpixel – Fotolia.com  
Seite 29: twinlili – pixelio.de  
Seite 41, 44, 45: Nebahat Uzun  
Seite 53: Dörthe Hagenguth

## Bestelladresse

**KISS Hamburg**  
Wandsbeker Chaussee 8  
22089 Hamburg

Tel.: 040 | 41 52 01-80  
kiss@paritaet-hamburg.de  
www.kiss-hh.de

### **Grafik-Design:**

Holger Ziemann, [www.erzaehlzeichen.net](http://www.erzaehlzeichen.net)

# Inhaltsverzeichnis

|         |   |
|---------|---|
| Vorwort | 4 |
|---------|---|

## Von der Theorie ...

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Einführung                                                                                                           | 8  |
| 2. Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe und Diversity Management –<br>theoretische Grundlagen und praktische Ansätze | 12 |
| 2.1. Interkulturelle Öffnung der Kontaktstellen                                                                         | 17 |
| 2.2. Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfegruppen und<br>Selbsthilfeorganisationen                                    | 22 |

## ... zur Praxis

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Projektumsetzung, Meilensteine und Erkenntnisse                                                | 26 |
| 4. Mögliche Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe                                                      | 38 |
| 5. Praktische Handlungsempfehlungen zur Umsetzung der<br>Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe | 42 |
| 5.1. Brücken zu Migrant/innen schlagen und Netzwerke schaffen                                     | 43 |
| 5.1.1. Migrant(en)selbstorganisationen                                                            | 44 |
| 5.1.2. Besonderheiten der Öffentlichkeitsarbeit                                                   | 46 |
| 5.1.3. Runder Tisch als Vernetzungsinstrument                                                     | 50 |
| 5.2. Selbsthilfeberatung für Migrant/innen                                                        | 52 |
| 5.2.1. Willkommenskultur                                                                          | 55 |
| 6. Ausblick                                                                                       | 56 |
| 7. Anhang                                                                                         | 58 |
| Stimmen der kultursensiblen Selbsthilfe in Hamburg                                                |    |
| Film „Impressionen aus der kultursensiblen Selbsthilfe“                                           |    |
| 8. Quellen                                                                                        | 64 |

# Vorwort

**Sehr geehrte Selbsthilfevertreter, sehr geehrte Damen und Herren,**

die Broschüre Kultursensible Selbsthilfe ist ein wichtiger Meilenstein zum Gelingen der Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe in Hamburg. Sie spiegelt einerseits die Arbeit wider, die im Rahmen des Projektes „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“ geleistet wurde und gibt zum anderen sehr praktische Hinweise für die Umsetzung interkultureller Öffnung im Bereich der Selbsthilfe.

Die AOK Rheinland/Hamburg hat das Projekt im Rahmen ihrer Selbsthilfeaktivitäten gemäß § 20c SGB V sehr gern finanziell gefördert und den Entwicklungsprozess begleitet, denn wir halten dieses Thema für gesellschaftlich ausgesprochen relevant, ist doch die gesundheitsbezogene Selbsthilfe mittlerweile zu einer tragenden Säule unseres Gesundheitswesens geworden. Selbsthilfe trägt in vielfältiger Weise zur stetigen Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung von chronisch und schwer erkrankten Menschen bei und hilft, Krisen und Belastungen besser zu bewältigen. Deshalb muss sie allen Mitbürger/innen, unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund, offen stehen!

Zu Beginn des Projekts war für Erkrankte mit Migrationshintergrund und deren Angehörige Selbsthilfe nicht selten im wahrsten Sinne des Wortes ein „Fremdwort“ und die positive Wirkungsweise von Selbsthilfe genauso wenig bekannt wie die Art und Weise, wie in Selbsthilfegruppen gearbeitet wird. Deutschsprachige Selbsthilfe hingegen hat Migrant/innen oftmals nicht als potenzielle Gruppenmitglieder wahrgenommen.

Im Laufe der letzten sechs Jahre hat sich beides erfreulicherweise verändert, wie diese Broschüre anschaulich zeigt.

Für das nachhaltige Engagement des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Hamburg e. V. und seiner Mitarbeiter/innen danken wir herzlich, denn nur mit der herausragenden Kompetenz und dem notwendigen Herzblut für das Thema wurde das Projekt so erfolgreich und die Selbsthilfe in Hamburg interkulturell.



**Thomas Bott**  
Regionaldirektor Hamburg



**Gabriele Schippers**  
Referentin für Selbsthilfeförderung

**Alle Hamburger/innen sollen den gleichen Zugang zur Selbsthilfe und zur Selbsthilfeförderung haben –** ungeachtet von Alter, Geschlecht, Handicap und sozialer oder kultureller Herkunft. Genauso wichtig ist, dass die Selbsthilfeangebote die kulturelle Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegeln und die Mehrsprachigkeit anerkennen. So lautete das Ziel, als KISS Hamburg (Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen) im Jahr 2008 mit seinem Projekt zur Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrant/innen in Hamburg startete.

Selbsthilfegruppen sind hierzulande als wertvolle Ergänzung zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen anerkannt, denn hier unterstützen sich Betroffene und Angehörige als Expert/innen „in eigener Sache“. In vielen Kulturen ist diese Form der Selbsthilfe hingegen unbekannt. Umso wichtiger erschien es uns, das zu ändern.

Das Projekt sollte von Beginn an praxisorientiert sein. Denn nur so können Interkulturelle Öffnung und kultursensible Selbsthilfeunterstützung nachhaltig gelingen. Deshalb haben wir diesen Entwicklungsprozess mit den Mitarbeiter/innen unserer Kontaktstellen gestaltet und Selbsthilfeorganisationen, Migranten(selbst)organisationen, Selbsthilfegruppen sowie weitere Akteure aus dem Gesundheits- und Sozialwesen eng einbezogen.

Welche praktischen Erfahrungen wir bei der Umsetzung der einzelnen Projektschritte gemacht haben, und wie nachhaltige strukturelle Veränderungen initiiert wurden, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis. Soviel vorab: Es hat sich gelohnt, bekannte Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen. Wir hoffen, dass unsere Erfahrungen dazu beitragen, Impulse für ein nachhaltiges kultursensibles Klima (nicht nur) in der Selbsthilfe zu setzen.

Wir bedanken uns bei der AOK Rheinland/Hamburg, in der wir einen Kooperationspartner gefunden haben, der uns bei der Umsetzung des Projektes engagiert begleitet und fachlich unterstützt hat.



**Joachim Speicher**  
Geschäftsführender Vorstand



**Christa Herrmann**  
Leitung KISS Hamburg



Von der Theorie ...

# 1. Einführung

Kulturelle Vielfalt als Realität und die Bedeutung der kultursensiblen Selbsthilfe

Menschen mit verschiedenen kulturellen, religiösen, ethnischen Prägungen sowie sexueller Orientierung, Frauen, Männer, Transsexuelle, Menschen unterschiedlichen Alters, Menschen mit und ohne Handicap – sie alle bilden die deutsche Gesellschaft. Die kulturelle Vielfalt in Deutschland wird auch in Zahlen sichtbar: 2012 betrug die Zahl der Personen mit Migrationshintergrund<sup>1</sup> in Deutschland 16,3 Millionen, das sind 20 Prozent der Bevölkerung.<sup>2</sup> Auch Hamburgs Einwohner/innen kommen aus der ganzen Welt. Ende 2012 hatten rund 30 Prozent aller Hamburger/innen einen Migrationshintergrund\*. Unter den Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren waren es sogar mehr als 50 Prozent.<sup>3</sup> Diese Quote wird in den nächsten Jahren weiter steigen.

Kulturelle Vielfalt ist in Deutschland also Realität. Oft haben Menschen mit Migrationsgeschichte jedoch keinen ausreichenden strukturellen Zugang zu wesentlichen gesellschaftlichen Bereichen wie Bildung, Arbeit oder Gesundheit. Die Interkulturelle Öffnung ist die notwendige Antwort auf diese Tatsache. Sie wird seit über 15 Jahren als Steuerungsinstrument der Organisationsentwicklung eingesetzt, vom pädagogischen über den behördlichen und administrativen Sektor bis hin zu gesundheitlichen Dienstleistungen.

Auf der anderen Seite trägt der gleichberechtigte Zugang zum Gesundheitssystem zur erfolgreichen gesellschaftlichen Teilhabe aller Menschen bei. Die Selbsthilfe hat sich zu einem anerkannten Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland entwickelt. Und zu einem wichtigen, denn die Selbsthilfe ist kein kleines Nischenphänomen. In Hamburg beispielsweise gibt es heute circa 1.260 Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen.

\* Menschen mit Migrationshintergrund sind seit 1949 nach Deutschland Zugewanderte und deren Nachkommen. Hierzu zählen Eingebürgerte und Menschen ohne deutschen Pass, die in Deutschland leben, sowie Kinder von Migrantinnen und Migranten, die selbst über keine eigene Migrationserfahrung verfügen, aber von der Migrationserfahrung der Familie beeinflusst sind.

Vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, Bevölkerung mit Migrationshintergrund I, NAKOS Konzepte und Praxis 2, 2012, S. 15

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit und der Einfachheit halber verwenden wir in dieser Broschüre Begriffe wie „Personen mit Migrationshintergrund“, „Menschen mit Migrationshintergrund“ und „Migrant/innen“ synonym – auch wenn sie teilweise unterschiedliche Bedeutung haben.

<sup>2</sup> Vgl. Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2011

<sup>3</sup> Vgl. Statistisches Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein (2013), Statistische Analysen

Die Selbsthilfe als Teil des Gesundheitssystems und als notwendige Ergänzung zur Therapie ist in vielen Kulturen nicht bekannt. Für den Begriff „Selbsthilfegruppe“ existiert in vielen Sprachen keine Entsprechung. Dies ist ein Grund dafür, dass sie von Menschen, die hier leben und nicht hinreichend über Deutschkenntnisse verfügen, nur punktuell in Anspruch genommen wird.

Migrant/innen gehören zu den Betroffenenengruppen, für die gesundheitliche Selbsthilfe schwer zugänglich ist.<sup>4</sup>

Vor diesem Hintergrund hat KISS Hamburg (Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen) im Oktober 2008 das Projekt **„Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“** ins Leben gerufen. Sein Ziel ist die Interkulturelle Öffnung. Damit soll einerseits der Zielgruppe der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert werden. Andererseits soll die kulturelle und ethnische Vielfalt und Mehrsprachigkeit innerhalb der Selbsthilfe anerkannt und unterstützt werden.

Die Kontaktstellen sowie die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in Hamburg standen vom Projektbeginn an vor der Herausforderung, gemeinsam eine kultursensible Selbsthilfe zu gestalten, die für alle Menschen zugänglich ist. Diese Broschüre will am Beispiel des Hamburger Modellprojekts den Weg dieser Entwicklung darstellen und durch praktische Handlungsempfehlungen ergänzen. Dabei beleuchtet sie vor allem auf folgende Aspekte:

- Was bedeutet das Konzept der Interkulturellen Öffnung und des Diversity Managements?
- Was benötigt eine Kontaktstelle, um ein Projekt zur Interkulturellen Öffnung zu starten?
- Wie funktioniert die Interkulturelle Öffnung innerhalb der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen?
- Wie wurde die Interkulturelle Öffnung im Rahmen des Hamburger Projektes umgesetzt?
- Welche möglichen Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund gibt es?
- Welche praktischen Handlungsempfehlungen zur Interkulturellen Öffnung gibt es?

Die mit Abstand häufigsten Bezugsländer sind:

***Türkei (mit 18 %) und Polen (mit 13 %), gefolgt von Staaten der ehemaligen Sowjetunion, insbesondere Russland und Kasachstan, Afghanistan, Iran, Serbien, Ghana, Portugal, Italien und Griechenland.***

Vgl. Statistisches Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein (2013), Statistische Analysen

---

<sup>4</sup> NAKOS Konzepte und Praxis 2 (2012), S.9



## 2. Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe und Diversity Management – theoretische Grundlagen und praktische Ansätze

Es gibt ein neues deutsches „Wir“, die Einheit der Verschiedenheit.

Joachim Gauck, 11. deutscher Bundespräsident

Die grundlegenden Ziele der Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe sind zum einen ein gleichberechtigter Zugang zur Selbsthilfe sowie zum anderen die Anerkennung und Unterstützung der kulturellen Vielfalt innerhalb der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. Aber was genau ist mit Interkultureller Öffnung gemeint?

Der Begriff unterstellt, dass die Selbsthilfe geschlossen ist. Tatsächlich zeigt sich bei näherem Hinsehen: Die professionelle Selbsthilfeunterstützung und ihre deutschlandweit verbreiteten über 330 Selbsthilfekontaktstellen sind überwiegend auf den deutschen Kulturkreis ausgerichtet. Auch die meisten Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen richten sich in ihren Angeboten (Flyer, Informationsblätter, Treffpunkte) nach den Anliegen der Mehrheitsgesellschaft. Für viele Migrant/innen hingegen ist der Zugang zur Selbsthilfe aufgrund sprachlicher und kultureller Barrieren schwierig. Zudem bilden die Angebote der Selbsthilfe oft nicht die kulturelle Vielfalt der Gesellschaft ab.

Interkulturelle Öffnung ist ein Steuerungsinstrument der Organisationsentwicklung mit dem Ziel, der kulturellen Vielfalt der Gesellschaft gerecht zu werden. Eine gelungene Partizipation aller Menschen kann nur gelingen, wenn die vorhandenen deutschen Strukturen und Organisationen auf die Bedürfnisse der Menschen mit Migrationshintergrund eingehen und die Beratung und Angebote dementsprechend anpassen. Dieses Konzept der Interkulturellen Öffnung ist eine Weiterentwicklung des früheren Verständnisses von Integration, das ausschließlich Anstrengungen von den Migrant/innen erwartete. Schon seit Mitte der 1990er Jahre gilt der gelungene Umgang und die Anerkennung der Vielfalt als Schlüsselkompetenz in Wirtschaft und Politik sowie in der sozialen Arbeit. Vielfalt meint hier:

- unterschiedliche Kulturen
- unterschiedliche ethnische Zugehörigkeiten
- unterschiedliche Geschlechter
- unterschiedliche Handicaps
- unterschiedliche sexuelle Orientierungen sowie
- unterschiedliche Generationen



Die interkulturelle Orientierung betrifft heutzutage nicht mehr nur die sozialen Dienste, sondern die Gesellschaft insgesamt.

Die Bundesregierung hat das Konzept der Interkulturellen Öffnung 2007 als Querschnittsthema in ihren Nationalen Integrationsplan aufgenommen. Darin fordert sie nicht nur die kommunale Politik und die Verwaltung auf, sich interkulturell zu öffnen, sondern auch verschiedene Institutionen, das Gesundheitswesen, den Sportbereich und den Bereich des bürgerschaftlichen Engagements.

„Interkulturelle Öffnung kann zusammenfassend verstanden werden als ein bewusst gestalteter Prozess, der (selbst-)reflexive Lern- und Veränderungsprozesse von und zwischen unterschiedlichen Menschen, Lebensweisen und Organisationsformen ermöglicht, wodurch Zugangsbarrieren und Abgrenzungsmechanismen in den zu öffnenden Organisationen abgebaut werden und Anerkennung ermöglicht wird.“<sup>5</sup>

## Diversity Management

Mit ihrem positiven Wandel, der sich auf die Potenziale der kulturellen Vielfalt bezieht, hat sich die Interkulturelle Öffnung auch das Konzept von Diversity Management zu eigen gemacht. Dieses ist Anfang der 1990er Jahre in den USA als Personalmanagementkonzept in der Wirtschaft entstanden.<sup>6</sup>

Der professionelle Umgang mit kultureller Vielfalt gehört heutzutage zu einer der wichtigsten Aufgaben der sozialen Institutionen – zum Beispiel die Anerkennung der Verschiedenheit sowie die Anerkennung der Mehrsprachigkeit als Bereicherung und Chance. Die Wahrnehmung mehrerer Dimensionen von Vielfalt ist dabei ausschlaggebend. Menschen mit Migrationshintergrund sollen nicht als homogene Zielgruppe gesehen werden, sondern in weiteren Zusammenhängen, in denen zum Beispiel soziale, kulturelle und religiöse Unterschiede existieren. Auf der Personalebene der Institution oder Einrichtung soll in allen Entscheidungsprozessen darauf geachtet werden, Vielfalt und die Kompetenzen der Mitarbeiter/innen optimal in den Leistungsprozess zu integrieren.

---

<sup>5</sup> Schröder 2007, S. 83

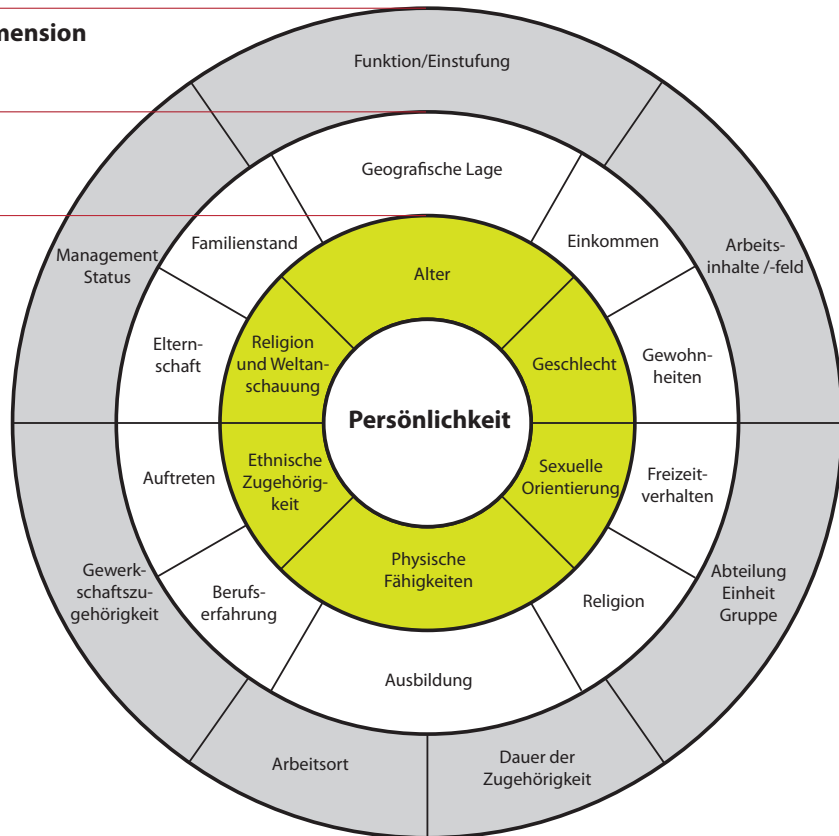
<sup>6</sup> Die Wurzeln des Diversity Managements liegen in der US-amerikanischen Bürgerrechtsbewegung. Das ursprüngliche Ziel der Bewegung, die Abschaffung der Diskriminierung schwarzer Amerikaner/innen, hat sich nach kurzer Zeit zur gesellschaftspolitischen Zielsetzung weiterentwickelt, Gleichberechtigung und Chancengleichheit aller Bürger/innen zu erkämpfen. Vgl. Vanderheiden/ Mayer 2014, S. 47

Abbildung frei nach Gardenswartz und Rowe: „4 Layers of Diversity“

**Organisationale Dimension**

**Äußere Dimension**

**Innere Dimension**



## Leitgedanken zum Diversity Management

„Der Leitgedanke des Diversity Managements ist: Die Wertschätzung der Vielfalt von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dient dem wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens oder der Institution. Ziel ist, Personalprozesse und Personalpolitik von Organisationen so auszurichten, dass einerseits die Belegschaft die demografische Vielfalt des Geschäftsumfeldes widerspiegelt sowie andererseits alle Mitarbeitenden Wertschätzung erfahren und motiviert sind, ihr Potenzial zum Nutzen der Organisation einzubringen. (...)“

Diversity Management dient nicht in erster Linie der Umsetzung von Antidiskriminierungsgesetzen oder entsprechender Gesetze. Es ist vielmehr ein ganzheitliches Konzept des Umgangs mit personeller und kultureller Vielfalt in der Organisation – zum Nutzen aller Beteiligten. Auch wenn viele Maßnahmen personalpolitischer Natur sind, ist Diversity ein Querschnittsthema, das sich auf alle Bereiche der Organisation bezieht. (...) Die Umsetzung ist kein kurzfristiges Projekt, das im Rahmen von einem oder zwei Jahren abgeschlossen ist. Es sieht eine längerfristige Veränderung der Organisationskultur vor: hin zu mehr Offenheit und wertschätzendem Umgang. Diversity Management ist dabei als ein ganzheitliches Konzept des Umgangs mit personeller und kultureller Vielfalt zu sehen. Diversity wird häufig mit einer Reise verglichen: Organisationen sowie einzelne Personen machen sich auf, ihr Bewusstsein für Vielfalt zu schärfen und deren Bedeutung besser zu verstehen. Sie entwickeln schließlich die Kompetenz, mit dieser Vielfalt das eigene Handlungsfeld beziehungsweise den eigenen Horizont zu erweitern.“

<http://www.charta-der-vielfalt.de/diversity/diversity-management.html> (letzter Zugriff am 31.8.2014)

### 2.1. Interkulturelle Öffnung der Kontaktstellen

Um die Interkulturelle Öffnung als Organisationsstrategie erfolgreich umzusetzen, bedarf es der Zeit und des Willens von jeder/jedem einzelnen Mitarbeiter/in. Vor allem die Führungskräfte müssen sie als dauerhafte und bewusste Orientierung ankündigen und ansteuern. Eine klare, positive Haltung der Leitung zum Prozess der Interkulturellen Öffnung hilft dem Team, die neue Entwicklung als Selbstverständlichkeit anzusehen.

Folgende Faktoren sind entscheidend für die **Implementierung der kultursensiblen Strategie** in den Kontaktstellen sowie für die Nachhaltigkeit:

**auf der Leitungsebene**

- klare, positive Haltung zum Prozess
- Vorbildfunktion der Leitung: Anerkennung von Gleichheit und Verschiedenheit
- sowie Offenheit gegenüber neuen Maßnahmen

**auf der Mitarbeiter/innen-Ebene**

- Einbeziehung aller Mitarbeiter/innen in den Prozess
- Berücksichtigung zeitlicher und materieller Ressourcen für die beabsichtigten Aktivitäten
- Förderung der Mehrsprachigkeit und der interkulturellen Kompetenz im Team

**auf der Strukturebene**

- Sichtbarkeit der Interkulturellen Öffnung im Leitbild und in der Ausrichtung der Institution
- Abbau von Zugangsbarrieren und Hemmschwellen für die Zielgruppe<sup>7</sup>

Den Ausgangspunkt für den Prozess der Interkulturellen Öffnung bildet die interkulturelle Orientierung, für welche die **Erforschung des Ist-Zustandes** notwendig ist. Um diesen zu ermitteln, helfen folgende Fragen:

- Welche Personengruppen mit Migrationshintergrund erreichen wir nicht?
- Welche migrantischen<sup>8</sup> Selbsthilfegruppen gibt es zurzeit?
- Welche konkreten Bedarfe haben wir bis jetzt ermittelt, zum Beispiel: Zu welchen Themen kamen bis jetzt Anfragen von Menschen mit Migrationshintergrund? Welche Anfragen zur Gründung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen gab es von professionellen Fachkräften, zum Beispiel von Krankenhäusern oder Beratungsstellen für Migrant/innen, und von der Zielgruppe direkt?
- Welche kulturellen und sprachlichen Potenziale sind im Team vorhanden?
- Wird die Anerkennung und Unterstützung der kulturellen Vielfalt auch im bestehenden Konzept/ Leitbild der Kontaktstelle sichtbar?

Weiterhin ist eine konkrete **Zielsetzung** für den Prozess ausschlaggebend:

- Was will die Kontaktstelle mit einer Interkulturellen Öffnung konkret erreichen?
- Welche Maßnahmen werden dazu genutzt?
- Welche Erwartungen bestehen vonseiten der verschiedenen Interessengruppen?
- Wie wird die Umsetzung des Ziels gemessen?

---

<sup>7</sup> Vgl. Griesse/Marburger 2012, S. 74

<sup>8</sup> Mit „migrantischen“ Selbsthilfegruppen ist gemeint, dass entweder innerhalb der Gruppe in der jeweiligen Muttersprache gesprochen wird und/oder Themen den thematischen Schwerpunkt der Gruppe bilden, die eng an die Migration anknüpfen und Auswirkungen auf die Gesundheit und/oder soziale Situation haben.

Ihre Notizen



A series of horizontal lines for taking notes, starting from the line below the 'Ihre Notizen' header and continuing down the page.

Der Prozess der Interkulturellen Öffnung kann dann in der Praxis durch die Kontaktstelle als **ganzheitliche Ausrichtung** gestartet oder durch **ein Projekt** initiiert werden. Wenn der aktuelle Zustand der Kultursensibilität in der Selbsthilfe ermittelt ist, können folgende Maßnahmen nützlich sein, um den Wandlungsprozess der Beratungsstellen zu ermöglichen:

#### **Abbau von Zugangsbarrieren zu Selbsthilfeangeboten**

- eine Auftaktveranstaltung zum Start des Prozesses
- muttersprachliches und kultursensibles Informationsmaterial
- Zusammenarbeit mit Dolmetscherdiensten
- Kooperationen und Netzwerke
- gezielte Ansprache der Migrant/innen
- Informationsveranstaltungen

#### **Anerkennung und Förderung der Vielfalt und Mehrsprachigkeit in der Selbsthilfe**

- Gründung und Initiierung von migrantischen Selbsthilfegruppen
- Multiplikatorenschulungen

#### **Interkulturelle Orientierung und Diversity Management**

- Fortbildungen für Mitarbeiter/innen zu Themen wie zum Beispiel interkulturelle oder transkulturelle Kompetenz, Anerkennung der Vielfalt, Normalität und Differenz
- Förderung der Mehrsprachigkeit sowie der interkulturellen Kompetenz im Team, zum Beispiel durch Sprachkurse und/oder durch Einstellung von Personal mit migrantischem Hintergrund
- regelmäßige Gespräche und Austausch im Team zur individuellen Haltung gegenüber der Thematik (dabei sollen auch Vorurteile, eventuelle Berührungsängste und persönliche Grenzen thematisiert werden)
- Vernetzung der Selbsthilfe mit den Multiplikatoren aus dem Bereich Migration

Bei der Umsetzung der Strategie zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe ist die **Messbarkeit der Ergebnisse** sowie die **Nachhaltigkeit** ausschlaggebend. Der Prozess soll nicht als punktuelles Projekt betrachtet werden. Er wird nie abgeschlossen sein und greift ständig aktuelle Fragen und Entwicklungen der Gesellschaft auf. Mit einem Projekt zur Interkulturellen Öffnung soll Bewegung in den Organisationsprozess einer Einrichtung gebracht werden, um die Angebote und die Beratung für alle Menschen in der Gesellschaft zugänglich zu machen. Dies stellt eine kontinuierliche und fortwährende neue Herausforderung dar. Hilfreich hierbei sind folgende Fragen:

- Welche Ziele wurden erreicht?
- An welchen Zielen muss noch gearbeitet werden?
- Gibt es eine neue Zielsetzung?
- Führen die eingeführten Maßnahmen zu einer Veränderung? Wenn ja, zu welcher?
- Vor welchen Herausforderungen steht die Kontaktstelle?
- Sind alle Mitarbeiter/innen an dem Prozess beteiligt?

Ihre Notizen



A series of 20 horizontal lines for taking notes, starting from the line below the 'Ihre Notizen' header and ending at the bottom of the page.

## 2.2. Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen

Auch die Selbsthilfegruppen und -organisationen können vom Prozess der Interkulturellen Öffnung profitieren. Die Voraussetzung hierfür ist der Wille aller Beteiligten. Folgende Fragen können in der Gruppe gemeinsam bearbeitet werden:

- Welche kulturellen Bevölkerungsgruppen gibt es in unserem näheren Umfeld?
- Spiegelt sich diese kulturelle Vielfalt auch in unserer Selbsthilfegruppe/ Selbsthilfeorganisation wider?
- Existieren Kontakte/Kooperationen zu wichtigen Ansprechpartnern aus den jeweiligen Kulturkreisen (zum Beispiel muttersprachliche Ärzte, Priester in den Kirchengemeinden)?
- Erreichen wir mit unseren Flyern, Informationsmaterialien und unserer Öffentlichkeitsarbeit alle Menschen?
- Sind unsere Räumlichkeiten einladend für Menschen unterschiedlicher kultureller und religiöser Prägungen?
- Wird das Thema der Gruppe oder der Organisation eventuell in anderen Kulturen anders behandelt (Alkoholsucht zum Beispiel kann in bestimmten Kulturen als Tabuthema und als Sünde gelten), oder gibt es einen speziellen Umgang mit der Thematik (zum Beispiel Umgang mit Trauer nach dem Tod)?

### Wichtig

Merkmale der erfolgreichen Interkulturellen Öffnung auf einen Blick:

- Der Prozess wird als langfristige Strategie geplant.
- Die interkulturelle Orientierung und Öffnung sind Führungsaufgaben.
- Tabuthemen (Vorurteile, Diskriminierung) oder Ängste vor Veränderungen werden im Team aufgegriffen und in gemeinsamen Besprechungen thematisiert.
- Für die Interkulturelle Öffnung gibt es eine/n oder zwei Ansprechpartner/innen, trotzdem werden alle Mitarbeiter/innen aktiv eingebunden und über den Verlauf informiert.

Ihre Notizen



A series of 20 horizontal lines for taking notes, starting from the line below the 'Ihre Notizen' header and ending at the bottom of the page.



... zur Praxis

### 3. Projektumsetzung, Meilensteine und Erkenntnisse

Man muss bei Veränderungen auf zwei Dinge achten:  
das Notwendige und das Unmögliche.

**Iranisches Sprichwort**

## Projekt-Eckdaten

### PROJEKT „WEITERENTWICKLUNG DER SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG FÜR MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN IN HAMBURG“

**Erste Projektphase:** 15. Oktober 2008 – 15. Oktober 2011

**Zweite Projektphase:** 15. Oktober 2011 – 15. Februar 2015

**Projektpause:** 1. April 2012 – 31. Juli 2012

**Frau Serpil Klukon**, Projektkoordinatorin und Ansprechpartnerin bis 31. März 2012  
(mit türkischsprachiger Kompetenz)<sup>9</sup>

**Frau Marta Szmidt**, Projektkoordinatorin und Ansprechpartnerin seit 1. August 2012  
(mit polnischsprachiger Kompetenz)

## Projektumsetzung

Im Folgenden stellen wir den Aufbau und Ablauf des Projekts vor, unterteilt in übergeordnete Prozesse, Kernprozesse und unterstützende Prozesse.

### ÜBERGEORDNETE PROZESSE

Im Bereich „übergeordnete Prozesse“ erfassen und beschreiben wir das Projekt im sozioökonomischen Kontext. Dazu gehören auch die Vision sowie die Zielsetzung des Projekts. Ziel ist es, unterschiedliche Bedürfnisse von möglichen Interessengruppen (oder sogenannten Anspruchsgruppen) in Einklang zu bringen.

---

<sup>9</sup> Nachfolgend werden teilweise auch Inhalte aus den Projektberichten von Frau Serpil Klukon verwendet.

**Interessengruppen des Projekts sind:**

1. AOK Rheinland/Hamburg als Projektförderer
2. Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg als Träger
3. Migrant/innen als Zielgruppe
4. Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg)  
als operative und umsetzende Einheit
5. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen
6. Politik und Gesundheitssektor

**Vision**

Unsere Vision ist es, Selbsthilfe für alle Menschen in Hamburg zugänglich zu machen und die Kontaktstellen interkulturell zu öffnen. Das Projektziel besteht darin, den in Hamburg lebenden Migrant/innen unter Berücksichtigung der bestehenden soziokulturellen Eigenheiten die gleichen Zugangschancen zu gesundheitlichen Selbsthilfegruppen und zur Selbsthilfeförderung zu schaffen wie der nicht-migrantischen Bevölkerungsmehrheit in Hamburg.

**KERNPROZESSE**

Die Kernprozesse beinhalten:

- die Einbindung des Projektes in die KISS Hamburg
- die Selbsthilfeunterstützung und
- die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen.

Die Zuständigkeiten in der KISS Hamburg sind nach Fachbereichen geordnet. Mit der Zuständigkeit für den Bereich Migration ist die Projektkoordinatorin vollständig in die Arbeit der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen eingebunden. Das Projekt ist räumlich in der Kontaktstelle Wandsbek angesiedelt, eine der drei Hamburger Kontaktstellen. Wie alle KISS-Mitarbeiter/innen führt die Projektkoordinatorin regelmäßig persönliche und telefonische Beratungsgespräche durch und kommt auf diese Weise mit unterschiedlichen Themen und Selbsthilfegruppen in Kontakt. Diese Erfahrungen ermöglichen es ihr, bestehende Unterschiede und Gemeinsamkeiten der einzelnen Kulturen zu erkennen.

Für den Prozess der Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe sind die Vernetzung der Selbsthilfe mit den Multiplikator/innen aus dem Bereich Migration, der direkte Kontakt zur Zielgruppe sowie die Anpassung der Beratungsangebote ausschlaggebend.

**Projektverlauf und Schwerpunkte des Projekts**

Das Thema Migration und Selbsthilfe stellte sich uns zu Beginn unseres Projekts als eine Blackbox dar. Es gab nur wenige Informationen, Erfahrungsberichte und Handlungsempfehlungen über Zugangswege, Ansprechpartner/innen und Selbsthilfe-Strukturen bei Migrant/innen.



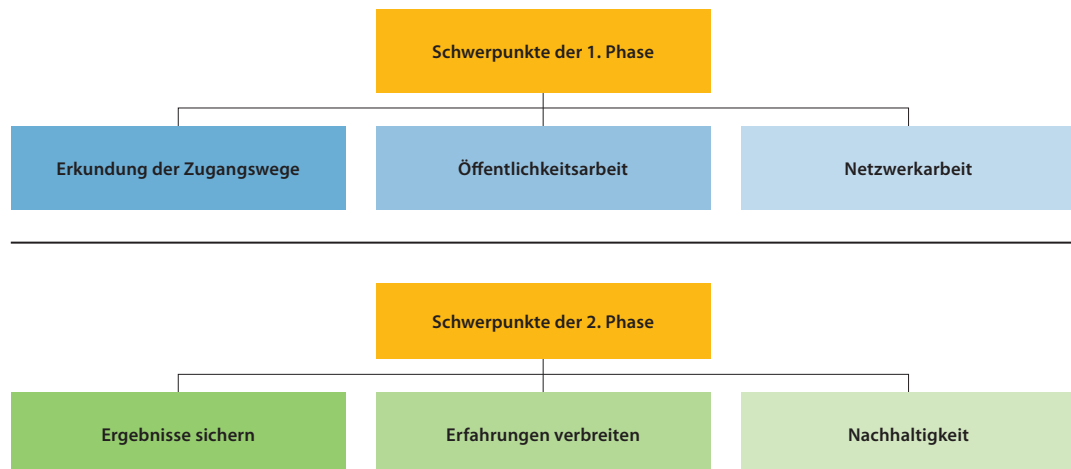
Wir haben zunächst mit der Erkundung des Arbeitsfelds begonnen. Um einen Überblick über den Stand der gesundheitlichen Selbsthilfeaktivitäten von Migrant/innen in Hamburg zu erhalten, haben wir Fragebögen an 110 Institutionen (Vereine, Migranten(selbst)organisationen, religiöse Einrichtungen, Gesundheitsämter) verschickt. Aus den Antworten ging hervor, dass es zu Beginn des Projekts nur eine einzige gesundheitsorientierte migrantische Selbsthilfegruppe gab.

Um die Angebote der Selbsthilfeunterstützung für Migrant/innen zu erproben, haben wir in einem ersten Schritt türkischsprachiges Informationsmaterial erstellt und eine Selbsthilfeberatung auf Türkisch angeboten.

Nach einer Projektpause haben wir die zweite Projektphase mit einer neuen Projektkoordinatorin fortgeführt, diesmal mit polnischsprachiger Kompetenz. Die Erfahrungen aus den bereits geleisteten Beratungen und Aktivitäten sollten gefestigt und die bei KISS Hamburg erworbene interkulturelle Kompetenz für andere Kontaktstellen sowie Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen nutzbar gemacht werden. Vor allem die interkulturelle Begegnung war dabei von großer Bedeutung.

Dank zahlreicher Kooperationen ist ein gutes Netzwerk entstanden, und es wurden viele neue migrantische Selbsthilfegruppen initiiert. Beim Runden Tisch zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe haben sich die professionellen Helfer/innen aus dem Bereich Migration und die Vertreter/innen aus Selbsthilfegruppen regelmäßig ausgetauscht. Diese Gespräche machten auch den jeweiligen Stand des Interkulturellen Öffnungsprozesses deutlich. Sie dienten so der Sicherung der Erfahrung und trugen zur Nachhaltigkeit des Prozesses bei.

### Schwerpunkte der ersten und zweiten Phase



## Meilensteine

### MEILENSTEIN 1

#### Auftaktveranstaltung

Das Projekt „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“ startete am 21. Januar 2009 offiziell mit der Auftaktveranstaltung „Gesund zwischen den Kulturen“. Geladene Gäste aus Politik, Verwaltung und sozialer Praxis folgten der Einladung in die Räumlichkeiten des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes Hamburg. Die Auftaktveranstaltung war ein erster Schritt, um das Projekt der breiten Öffentlichkeit vorzustellen.



## MEILENSTEIN 2

### Erfahrungsaustausch-Treffen Migration

Nachdem im Projektablauf Selbsthilfegruppen bereits beraten und initiiert worden waren, äußerten deren Gruppenteilnehmer/innen den Wunsch, mit anderen migrantischen Selbsthilfegruppen in Kontakt zu treten. Nach kurzer Überlegung über die Gestaltung und Umsetzung eines solchen Treffens erschien es uns sinnvoll, bereits vorhandene Modelle der Selbsthilfe auch für die „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“ zu nutzen. Dies war zugleich der Startschuss dafür, ein Netzwerktreffen im Projekt zu etablieren, das die Form eines Erfahrungsaustausches für migrantische Selbsthilfegruppen hat.



### MEILENSTEIN 3

#### **Runder Tisch zur Interkulturellen Öffnung**

Um die bereits im Projektverlauf gesammelten Erfahrungen zur Interkulturellen Öffnung nachhaltig zu verbreiten sowie um Vernetzung zu schaffen, haben wir im Oktober 2011 einen Runden Tisch zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe initiiert. Seine Sitzungen dienen vor allem dem Austausch von Erfahrungen zum Thema Kultursensibilität im Bereich Gesundheit und Selbsthilfe. Die Teilnehmenden kommen aus Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfegruppen und aus dem Gesundheits- und Sozialbereich (siehe auch Seite 50).



#### MEILENSTEIN 4

##### **Selbsthilfetag – Fest der Begegnung**

Die interkulturelle Begegnung war ein wichtiger Bestandteil des Selbsthilfetages, zu dem wir im August 2013 unter dem Motto „Selbsthilfe ist vielfältig“ eingeladen haben. Nicht nur der Titel sensibilisierte die circa 500 Besucher/innen für das Thema Interkulturalität. Der Altonaer Chor „Umuda Türkü 7' den 70' e“ begleitete den Tag mit klassischer türkischer Musik. Als Höhepunkt des Kulturprogramms trat die türkisch- und deutschsprachige Theatergruppe „Dialog ohne Hindernisse e.V.“ auf. Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige bearbeitet Theaterstücke zu Themen wie Behinderungen, Religion oder Gleichberechtigung. Beim Selbsthilfetag zeigte sie Theaterszenen aus „Wolkenlose Träume aus grüner Sonne“ – „Yesil günesten bulutsuz rüyalar“, basierend auf der Erzählung „Nathan der Weise“ von Gotthold Ephraim Lessing in der Regie von Coskun Üresin.

Im anschließenden Work & Talk „Selbsthilfe und Interkulturalität“ wurde das Modellprojekt „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“ vorgestellt. Auch Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe, denen Menschen mit Migrationshintergrund begegnen, wurden genauer beleuchtet – zum Beispiel fehlende Informationen über die Angebote des Gesundheitssystems oder kulturell geprägte Interpretationsmuster von Krankheit.



## MEILENSTEIN 5

### **Schriftliche Befragungen zum Stand der Interkulturellen Öffnung in der Selbsthilfe**

Unsere Befragungen zum Stand der Interkulturellen Öffnung in der Selbsthilfe in Hamburg haben wir 2013 und 2014 durchgeführt. Mit der Erhebung wollten wir einen möglichst großen Kreis von Expert/innen in Bezug auf Selbsthilfe, Migration und Gesundheit erreichen. Unsere Befragungen richteten sich insbesondere auf folgende Aspekte:

- Welche Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe von Menschen mit Migrationshintergrund gibt es?
- Wie kann man das Prinzip einer Selbsthilfegruppe kultursensibel erklären?
- Sind muttersprachliche Selbsthilfegruppen sinnvoll?
- Was bedeutet interkulturelle Kompetenz im Bereich Selbsthilfe?
- Was kann die Teilnahme von Menschen mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe erleichtern?
- Welche Wünsche bezüglich einer Fortbildung zum Thema Interkulturelle Öffnung in der Selbsthilfe gib es?
- Was bedeutet Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe?

Insgesamt sind in die Auswertung 95 ausgefüllte Fragebögen eingeflossen (von Mitarbeiter/innen aus Beratungsstellen und Institutionen, Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sowie Kontaktstellenmitarbeiter/innen). Die Ergebnisse und Aussagen der Befragung sind ein wichtiger Bestandteil dieser Broschüre.



**Die Auswertung der Befragungen finden Sie unter:**

*[http://kiss-hh.de/Dokumente/Befragung\\_Selbsthilfe.pdf](http://kiss-hh.de/Dokumente/Befragung_Selbsthilfe.pdf) sowie unter*

*[http://kiss-hh.de/Dokumente/Befragung\\_Kontaktstellen.pdf](http://kiss-hh.de/Dokumente/Befragung_Kontaktstellen.pdf)*

## MEILENSTEIN 6:

### **Fachveranstaltung „Selbsthilfe weltweit zu Hause!“**

Nach sechs Jahren des Modellprojekts zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe fand im November 2014 in den Räumlichkeiten der AOK Rheinland/Hamburg in Hamburg eine deutschlandweite Fachveranstaltung statt. Teilnehmende waren Gäste aus Politik, Verwaltung, sozialer Praxis, bundesweiten Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sowie migrantische Multiplikatoren. Im Rahmen der Veranstaltung wurde der Projektverlauf sowie die daraus gewonnenen Erkenntnisse vorgestellt. In einem Vortrag beleuchtete Prof. Dr. Haci Halil Uslucan das Thema „Psychosoziale Belastungen von Migrantenfamilien und die Bedeutung der Selbsthilfe“ genauer. Die musikalischen und theatralen Programmpunkte sorgten für interkulturelle Highlights und das internationale Buffet für Austausch und Begegnung.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Felderkundung zur Nutzung von Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund sind:

- Muttersprachliche Selbsthilfegruppen sowie kulturbezogene Selbsthilfegruppen sind wichtig, weil
  - über Sprache und Kultur Zugangswege zu Betroffenen und Familien geschaffen werden
  - es in der Muttersprache deutlich einfacher ist, über Gefühle zu sprechen.
- Die eigene Migrationserfahrung wird als „Gleichbetroffenheit“ mit anderen Migrant/innen auch unabhängig von deren Herkunft wahrgenommen.
- Selbsthilferelevante Themen bei Migrant/innen sind psychische Störungen, Suchterkrankungen und psychosoziale Probleme. Die bereits existierenden migrantischen Gruppen zu diesen Themen können die steigende Nachfrage nicht auffangen.
- Scham, Tabu, Angst vor Stigma und Ablehnung in der jeweiligen ethnischen Gemeinde führen dazu, dass insbesondere psychische Erkrankungen über Jahre verschleppt werden, bis aufwendige Therapien und/oder ein Klinikaufenthalt unabwendbar werden.

- Migrant/innen fragen vermehrt nach Selbsthilfeangeboten, die ihre kulturellen Hintergründe besser berücksichtigen, bei denen aber ihre Anonymität gewahrt wird. Für Gründungen von migrantischen Selbsthilfegruppen sind als Gruppengründer/innen besonders engagierte und zuverlässige Personen aus der jeweiligen Community von großer Bedeutung. Da das Konzept der Selbsthilfe oft nicht bekannt ist, wird Vertrauen nur langsam aufgebaut.
- Die Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfeunterstützung und die Selbsthilfeberatung in einer Sprachgruppe (zum Beispiel Türkisch und Polnisch) befördert auch die Selbsthilfe in anderen Herkunftsgruppen.
- Migranten(selbst)organisationen bilden eine wichtige und unersetzbare Brücke zwischen Selbsthilfe und Migrant/innen.
- Unterschiedliche Kulturen haben unterschiedliche Kommunikations- und Verhaltensmuster. Diese sind teilweise mit dem Leitbild der Selbsthilfe, der „Selbstbestimmung“ und dem „offenen Erfahrungsaustausch“ nicht vereinbar.
- Anstelle der direkten Ansprache der Betroffenen muss die Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit häufig über Respektpersonen (Familienoberhaupt, Ärzte) geführt werden.
- Deutschkurse oder muttersprachliche Branchenbücher haben sich ebenfalls als sehr erfolgreiche Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe erwiesen.

## 4. Mögliche Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe

Selbsthilfe ist weltweit zu Hause!?

Ob traditionelle Frauentreffen in der Türkei, bei denen neben den Handarbeiten auch Sorgen besprochen werden, oder Gruppenversammlungen in Mali unter freiem Himmel am Lagerfeuer oder unter dem Baum – Selbsthilfe scheint auf der ganzen Welt zu Hause zu sein. Aber nicht jede Kultur nennt Selbsthilfe auch Selbsthilfe. Nicht in jeder Kultur gibt es die professionellen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. Sind das die einzigen Gründe, warum vor allem bei Menschen mit Migrationshintergrund die Selbsthilfe oft nicht bekannt und somit auch weniger zugänglich ist?

*Was bedeutet „Selbsthilfe“? Heißt das, ich soll mir selbst helfen? Ja? Was ist eine „Selbsthilfegruppe“ eigentlich? Eine Gruppe, die mir hilft? Oder soll ich der Gruppe helfen? Wie soll das Helfen funktionieren, ohne dass eine Fachperson dabei ist? Und vor allem, wie können mir Personen helfen, die das gleiche Problem haben wie ich?*

Diese Fragen stellen sich viele Menschen, für die das Thema Selbsthilfegruppe nie relevant war, und das unabhängig von der Kultur. Selbst vielen Menschen, die in Deutschland aufgewachsen sind und denen das Gesundheitssystem vertraut ist, ist die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe fremd. Kommt dann noch die Sprachbarriere dazu, erscheint die Idee der Selbsthilfe oft vollends abstrakt und unverständlich. In vielen Ländern wird der Zugang zur gesundheitlichen und sozialen Versorgung anders gestaltet als in Deutschland. Auch das Verständnis von Krank- und Gesundsein ist in vielen Kulturen anders als in der deutschen Kultur. Die kulturelle und sprachliche Prägung hat deshalb oft zur Folge, dass das Konzept Selbsthilfegruppe unbekannt ist – aber auch, dass es nicht verstanden wird.

Weit verbreitet ist auch eine klischeehafte und undeutliche Vorstellung von Selbsthilfe: Spätestens beim Thema Alkoholsucht denken viele Menschen an anonyme Selbsthilfegruppen, die in den letzten 40 Jahren durch westliche Medien und viele (vor allem amerikanische) Filme bekannt wurden. „Ich bin Tom und ich bin Alkoholiker“: Dieser Satz wird fast weltweit in Verbindung mit Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen gebracht. Grundlegendes Wissen zu diesem Thema haben Menschen, die nicht selbst in der Selbsthilfe aktiv sind, aber eher selten.

Im Rahmen des Projektes konnten wir einige wesentliche Zugangsbarrieren identifizieren: **Sprachliche Barrieren sowie Unkenntnis hinsichtlich der Selbsthilfe und des Gesundheitswesens** sind die Haupthindernisse.

Darüber hinaus gibt es folgende Zugangsbarrieren für Menschen mit Migrationshintergrund:

- Kulturell bedingte Barrieren
  - unterschiedliche Bilder von Krankheiten
  - die Tatsache, dass das Konzept der Selbsthilfe in vielen Kulturen nicht bekannt ist und oft durch Familie und/oder Freunde kompensiert wird
  - Krankheiten (zum Beispiel Sucht) oder Themen (zum Beispiel Homosexualität) werden oft zum Tabuthema
  - das Vorhandensein von traditionell gewachsenen Selbsthilfegruppen in Migrant/innen-Communitys, die eine Registrierung bei einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen überflüssig machen
  - schambesetzte Themen werden oft nicht mit Fremden besprochen
  - möglicherweise wird die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe in bestimmten Kulturen als Niederlage und nicht als Chance gesehen
  - möglicherweise wird die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für Frauen durch männliche Familienmitglieder aus sehr traditionellen Familien verboten
  - Unterschätzung der Wirkung einer Selbsthilfegruppe von Menschen mit Migrationshintergrund (vielen Menschen ist der Gedanke fremd, dass kein Therapeut bei dem Gruppentreffen die Moderation übernimmt und keine Ärzte sich Notizen machen oder das Geschehen beobachten)
- Angst vieler Migrant/innen, Vorurteilen ausgesetzt zu werden sowie Angst vor dem Ungewissen

Auch die Strukturen der Selbsthilfeunterstützung können Zugangsbarrieren darstellen:

- nicht ausreichende Öffentlichkeitsarbeit
  - Zum Beispiel fehlen zuweilen Informationen über schon vorhandene muttersprachliche Selbsthilfegruppen oder ganz allgemein über Selbsthilfe in der jeweiligen Muttersprache.
- kaum muttersprachliche Selbsthilfegruppen
- fehlende Orte der Begegnung, wo Menschen mit Migrationshintergrund sich eingeladen fühlen und an denen sie zur Selbsthilfe ermutigt werden

Welche Wege muss die „deutsche“ Selbsthilfe gehen, um Zugang zu bisher eher weniger erreichbaren Migrant/innengruppen zu bekommen?

Im folgenden Kapitel werden konkrete Handlungsempfehlungen für die Kontaktstellenmitarbeiter/innen sowie für die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen gegeben.

## Zielgruppe: Menschen mit Migrationshintergrund

Unsere Zielgruppe – Menschen mit Migrationshintergrund – ist keine homogene Menschengruppe. Es ist vollkommen unterschiedlich, wie Menschen unterschiedlicher Migrationsbiografien empfinden, denken oder fühlen. In Deutschland sind insgesamt 190 Staaten der Welt vertreten. Dabei hat jede Person ihre individuellen sozioökonomischen oder weiteren Prägungen, die vielleicht viel entscheidender sind als die Migrationserfahrung.

Ein Migrationshintergrund allein stellt zunächst kein Hindernis zur Teilnahme an Selbsthilfe-Strukturen dar. Es kommt vielmehr auf den Einzelfall an, ob Migrant/innen von Selbsthilfe tatsächlich erreicht werden oder nicht. Es ist trotzdem von großer Bedeutung, mögliche Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe zu erkennen, denen sich Menschen mit Migrationshintergrund sich gegenübersehen.



## 5. Praktische Handlungsempfehlungen zur Umsetzung der Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe

Tropfen für Tropfen formt das Meer.

Polnisches Sprichwort

## 5.1. Brücken zu Migrant/innen schlagen und Netzwerke schaffen

Viele Kontaktstellenmitarbeiter/innen sowie Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, die Menschen mit Migrationshintergrund ansprechen wollen, stehen vor der großen Herausforderung, diese überhaupt zu erreichen. Die Wege zu Menschen mit Migrationshintergrund sind sehr vielfältig. Bevor Menschen über gesundheitsbezogene Themen sprechen und sich für Selbsthilfe öffnen, brauchen sie eine vertrauensvolle Atmosphäre. Um ein gutes Netzwerk aufbauen zu können, benötigt man vor allem viel Geduld und Engagement sowie die richtigen Ansprechpartner/innen und Instrumente. Nachfolgend werden die wichtigsten vorgestellt.

### **Ansprechpartner/innen für den Netzwerkaufbau**

- Anbieter von Deutschkursen (zum Beispiel Volkshochschule)
- Beratungsstellen für Migrant/innen
- Migranten(selbst)organisationen
- muttersprachliche Ärzte
- Krankenhäuser
- religiöse Zentren (zum Beispiel Moscheen, Kirchen, Synagogen)
- muttersprachliche Presse und Branchenbücher
- Konsulate
- kulturelle und muttersprachliche Läden und Restaurants

### **Instrumente des Netzwerkaufbaus**

- Infoveranstaltungen
- Versand oder Auslegen von Flyern (auch in der Muttersprache, falls Kompetenzen vorhanden)
- Anzeigen in der Presse oder in Branchenbüchern
- Multiplikatorenschulungen
- Initiierung und/oder Besuche von Arbeitskreisen zum Thema Migration
- interkulturelle Begegnungen (Feste, Lesungen)



### 5.1.1. Migranten(selbst)organisationen

Migranten(selbst)organisationen haben sich im Laufe des Projekts als wichtigster Ansprechpartner für migrantische Gruppengründungen und Aufnahmen erwiesen. Menschen, die in solchen Organisationen ehrenamtlich tätig sind, können auch einen wichtigen Beitrag bei der Aufklärungsarbeit zum Thema Selbsthilfe leisten. In vielen Migranten(selbst)organisationen sind Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen vorhanden, ohne dass die Beteiligten sich dessen bewusst sind. Die Zusammenarbeit mit Migranten(selbst)organisationen ist daher unersetzbar für die Selbsthilfeunterstützung sowie für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, die den Zugang zu unterschiedlichen Migrant/innenkreisen suchen. Im Rahmen des Projekts haben wir oft die Kontakte zu diesen Organisationen dafür genutzt, für neue migrantische Selbsthilfegruppen zu werben und bereits vorhandene Selbsthilfegruppen aufzunehmen, um sie professionell zu unterstützen.

## Stimmen aus der Praxis



### Was sind Migranten(selbst)organisationen?

In Hamburg gibt es über 400 Migranten(selbst)organisationen (MSO). Sie sind eine wichtige Brücke zwischen Herkunftsland und Aufnahmegesellschaft. MSO sind definiert als freiwillige Zusammenschlüsse, die aus einzelnen Communitys heraus gebildet werden, um gemeinsame Ziele zu verfolgen. Wir als PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Hamburg verstehen unter MSO Organisationen, in denen mindestens die Hälfte der Führungskräfte und Mitarbeitenden einen Migrationshintergrund haben. MSO leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum interkulturellen Zusammenleben in unserer Gesellschaft und zur Integration von Menschen unterschiedlicher Herkunft. Mit vielfältigen Angeboten unterstützen sie Einwanderer/innen im Integrationsprozess und bieten ein Stück „Heimat“. So bieten sie beispielsweise die Möglichkeit, kulturelle Feste gemeinsam zu begehen, die Herkunftssprache zu sprechen oder sich über die politische Situation im Herkunftsland auszutauschen.

Im Hinblick auf die Gesundheitsförderung von Migrant/innen bieten MSO einen Ort, an dem Migrant/innen von vertrauten Personen Arztempfehlungen oder Kenntnisse über das Gesundheitssystem erhalten und an dem Selbsthilfe in der jeweiligen Muttersprache stattfinden kann. Für Regeldienste bieten MSO einen Ort, um ihre Angebote einer breiteren Gruppe von Migrant/innen vorzustellen, damit auch sie von den Angeboten profitieren können.

### Wie können Sie den Kontakt zu einer MSO herstellen?

Es gibt kein Verzeichnis von MSO in Hamburg. In der Antwort des Senats auf eine Schriftliche Kleine Anfrage zur Förderung von MSO (Drucksache 20/5425), die über die Parlamentsdatenbank der Hamburgischen Bürgerschaft einzusehen ist, werden aber unter anderem alle Hamburger MSO nach Bezirk aufgelistet. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die MSO zu Ihrer Zielgruppe passt, und wenn Sie einen direkten Kontakt zu MSO benötigen, dann können sowohl die Integrationsbeauftragten der Bezirke als auch das Projekt Fachberatung und Unterstützung von MSO beim PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Hamburg erste Ansprechpartner sein.



#### Kontakt:

**Nebahat Güçlü** (Projektleiterin) und  
**Sidonie Fernau** (Fachberaterin)  
Fachberatung und Unterstützung für  
Migranten(selbst)organisationen (MSO)

[nebahat.gueclue@paritaet-hamburg.de](mailto:nebahat.gueclue@paritaet-hamburg.de)  
[sidonie.fernau@paritaet-hamburg.de](mailto:sidonie.fernau@paritaet-hamburg.de)

### 5.1.2. Besonderheiten der Öffentlichkeitsarbeit

Die Hürden, die überwunden werden müssen, um einen Zugang zu den bisher nicht erreichten Migrant/innengruppen zu erhalten, sind auch mit dem **Begriff Selbsthilfegruppe** verbunden.

Nehmen wir das Beispiel der zahlenmäßig bedeutendsten Migrant/innengruppe: Die wörtliche türkische Übersetzung von „Selbsthilfegruppe“ ließe sich mit „Hilf-dir-Selbst-Gruppe“ rückübersetzen (*türkisch: Kendi kendine yardım grubu*). Das klingt im ersten Moment und im Gegensatz zu ihrer eigentlichen Intention nicht nach einer Gemeinschaft, sondern eher nach Einzelkämpfern. Es dauerte eine Weile, bis wir im Rahmen unseres Projektes eine zweckmäßigere türkische Übersetzung etablieren konnten. Unsere passendere Übersetzung von „Selbsthilfegruppe“ lautet in deutscher Sprache „Eine Gruppe, die mir hilft“ (*türkisch: kendime yardım grubu*).

Die wörtliche Übersetzung des Begriffs Selbsthilfegruppe ist auch in der polnischen Sprache nicht üblich und wäre für viele polnische Migrant/innen unverständlich (*polnisch: Grupy samopomocy*). Deutlich etablierter in polnischen Kulturkreisen ist der Begriff *Grupy wsparcia*, der auf Deutsch „Gruppen gegenseitiger Unterstützung“ bedeutet.



## Praxisbeispiel: Kultursensible Flyer und Öffentlichkeitsarbeit



Neben einer polnisch- und türkischsprachigen Postkarte zum Thema Selbsthilfe, die wir im Laufe des Projekts entwickelt haben, haben wir im Jahr 2013 einen weiteren kultursensiblen Flyer veröffentlicht: den fremdsprachigen Flyer „Was ist eine Selbsthilfegruppe?“.

Um die Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe abzubauen, haben wir auf diesem Flyer die Definition von „Selbsthilfegruppe“ neben der polnischen und der deutschen Version in acht Sprachen übersetzt (Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Serbisch, Spanisch und Türkisch). Die Flyer wurden an Krankenhäuser, Apotheken, migrantische Beratungsstellen sowie auch an polnische Allgemeinärzte in Hamburg verschickt.

Um die polnische Community in Hamburg gezielt auf das Projekt aufmerksam zu machen, haben wir außerdem einen Informationsartikel zum Thema Selbsthilfe in polnischer Sprache auf der Homepage des polnischen Konsulats in Hamburg veröffentlicht. Zusätzlich haben wir im polnischen Branchenbuch „Zolte Strony“ in Hamburg eine Annonce für die polnische Selbsthilfeberatung veröffentlicht.

**Den fremdsprachigen Flyer „Was ist eine Selbsthilfegruppe?“ finden Sie unter:**  
<http://kiss-hh.de/Dokumente/Dokumente/Flyer%20mehrsprachig%20Web.pdf>

## Stimme aus der Praxis



### **Selbstverständlichkeit der kultursensiblen Selbsthilfe und Öffentlichkeitsarbeit bei der Deutschen Rheuma-Liga**

Für uns öffnet Selbsthilfe Wege zu sich selbst und anderen Menschen, unabhängig von deren Herkunft und Hintergrund. Menschen, die sich in einer Selbsthilfegruppe treffen, legen Wert auf gegenseitiges Verstehen und Vertrauen. Alle unsere Gesprächsgruppen sind offen für Mitglieder – ganz gleich welcher Herkunft.

Die Deutsche Rheuma-Liga möchte allen Ratsuchenden durch Informationen über ihre Erkrankung zur Seite stehen. Deshalb hat unser Bundesverband mit Hilfe, unter anderem von Ausländerbeauftragten, Informationsmaterial auch in Englisch, Türkisch und Russisch erstellt. Diese sind sowohl beim Landesverband Hamburg als auch über folgenden Link erhältlich:

<https://www.rheuma-liga.de/mediencenter/publikationen/fremdsprachigemerkmaleter/>



#### **Kontakt:**

**Ute Garske** (im Namen der Deutsche Rheuma-Liga LV Hamburg e.V.)

[www.rheuma-liga-hamburg.de](http://www.rheuma-liga-hamburg.de)

[info@rheuma-liga-hamburg.de](mailto:info@rheuma-liga-hamburg.de)

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine Hilfs- und Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Sie übernimmt die Interessenvertretung für rheumakranke Menschen in Politik und Gesundheitswesen und ist mit über 270 000 Mitgliedern der größte Verband in der Gesundheitshilfe in Deutschland.

Darüber hinaus empfehlen wir den Kontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen auf Basis unserer Erfahrungen, auf „traditionelle“ Selbsthilfestrukturen der Ursprungskulturen zu verweisen, um der migrantischen Zielgruppe die Selbsthilfe zu erklären. Eine verständliche Darstellung der Selbsthilfe ist dabei entscheidend. Sie kann vereinfacht werden, wenn ein thematischer Bezug zu dem Herkunftsland hergestellt werden kann. Zum Beispiel bestehen sehr gute Anknüpfungspunkte darin, dass Selbsthilfe ein Gruppenerlebnis ist – denn in vielen Kulturen von Migrant/innen spielen gemeinschaftliche Treffen traditionell eine wichtige und selbstverständliche Rolle.



## Praxisbeispiel: Goldtage

Im Rahmen unseres Projekts in Hamburg haben wir den Brauch der „Goldtage“ (türk.: Altın günleri) bei türkischen Frauen kennengelernt. Dabei laden sich beispielsweise zwölf Frauen über ein Jahr zu gegenseitigen Zusammenkünften bei sich zu Hause ein. Die Gastgeberin wechselt dabei jeden Monat und lädt die anderen zu Tee und Köstlichkeiten ein. Jeder Gast gibt der jeweiligen Gastgeberin dafür einen kleinen Goldtaler. Diese Treffen erfüllen eine gewichtige soziale Funktion: So tauschen sich die Frauen über wesentliche Probleme und anfallende Aufgaben aus, besprechen Neuigkeiten und spannen ein kleines Kommunikationsnetzwerk, da einige in mehreren Gruppen aktiv sind. Diese Frauen tun an den Goldtagen etwas für sich selbst und gleichzeitig auch für ein funktionierendes Gemeinwesen in ihrem Umfeld.



## Praxisbeispiel: Versammlungen in Mali

In Mali (Nordwest-Afrika) finden Versammlungen heutzutage häufig noch unter freiem Himmel statt, meistens unter einem großen Baum (Baobab, auch Affenbrotbaum genannt). In dieser von Natur geprägten Umgebung herrscht ein anderes Zeitempfinden, es gibt keine starren Öffnungszeiten- und Schlusszeiten. Pünktlichkeit spielt eine sehr untergeordnete Rolle im Vergleich zu Deutschland. Viele Regeln, wie das Vorschreiben eines strikten Zeitrahmens zur Nutzung von Selbsthilfegruppenräumen in Informations- und Kontaktstellen, können daher bei vielen aus Afrika stammende Menschen für Unverständnis sorgen und eine Barriere darstellen.

Ein Zugang zur Selbsthilfe für Migrant/innen wird wesentlich gefördert und erleichtert, wenn die Selbsthilfekontaktstellen bei kulturellen, religiösen und anderen Veranstaltungen in den Milieus von Migrant/innen Präsenz zeigen und eine aktive Pressebetreuung durchführen. Deutschkurse für erwachsene Menschen mit Migrationshintergrund bieten ebenfalls eine gute Möglichkeit, über die Selbsthilfe zu informieren und im direkten Kontakt mit der Zielgruppe auf eventuelle Fragen einzugehen.

## Praxisbeispiel: Iftar-Empfang



Das Abendessen, das man am Ende des Ramadan nach Sonnenuntergang zum Fastenende isst, heißt Iftar (Fastenbrechen). Jedes Jahr veranstaltet das Bündnis der Islamischen Gemeinden in Norddeutschland e.V. einen solchen traditionellen Iftar-Empfang in Hamburg. Multiplikatoren aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Medien kommen zum abendlichen Programm zusammen. Für das Projekt konnten wir im Rahmen dieser Veranstaltung wichtige Kontakte mit Medienvertretern knüpfen oder vertiefen.

Auf Veranstaltungen von Migranten(selbst)organisationen lassen sich häufig gute Kontakte zu wichtigen Multiplikator/innen von Migrant/innenzielgruppen pflegen, zum Beispiel zu Mediziner/innen, Medienvertreter/innen und Politiker/innen. Auf diese Weise kann dort die Selbsthilfe bekannt gemacht oder weiter im Gespräch gehalten werden. Wir empfehlen den Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen daher, auf wichtigen Veranstaltungen von Migrant/innenorganisationen eine gewisse Präsenz zu zeigen.

## Praxisbeispiel: Infoveranstaltungen bei Deutschkursen



Die passage Hamburg gGmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft für Arbeit und Integration und bietet regelmäßig berufsbezogene Deutschförderung sowie Fortbildungen für Migrant/innen in Hamburg an. Im Rahmen der Kooperation mit unserem KISS-Projekt finden zweimal im Jahr Informationsveranstaltungen statt. Sie sind ausgerichtet für circa 40 bis 50 neue Teilnehmer/innen unterschiedlicher Herkunftsländer im Alter von 20 bis 60 Jahren und widmen sich dem Thema „Was ist Selbsthilfe?“. Auch diese Kooperation hat sich als erfolgreich erwiesen. Wir sind in direktem Kontakt mit unserer Zielgruppe und können auf alle Fragen sofort eingehen.

### 5.1.3. Runder Tisch als Vernetzungsinstrument

Im Oktober 2011 haben wir im Rahmen des Projekts einen offenen Netzwerk- und Arbeitskreis eingerichtet. Es treffen sich Expert/innen aus dem Bereich Migration und Gesundheit (zum Beispiel Suchtberater/innen oder muttersprachliche Psychotherapeuten) sowie Vertreter/innen der migrantischen und deutschen Selbsthilfegruppen und -organisationen. Sie debattieren zum Thema Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe in Hamburg. Im Vordergrund der Sitzungen steht der Austausch der Erfahrungen zum Thema Kultursensibilität. Der Arbeitskreis trifft sich in regelmäßigen Abständen alle zwei bis drei Monate, um Erkenntnisse und Erfahrungen zur Thematik zu vertiefen und weiterzugeben. Ein wichtiger Aspekt der Sitzungen ist die Vernetzung untereinander, Fallbesprechung, Austausch über neue Selbsthilfegruppen sowie über aktuelle Veranstaltungen zum Thema Gesundheit und Migration in Hamburg. Ein Besuch oder eine Initiierung von ähnlichen Arbeitskreisen als Vernetzungsinstrument ist aus unserer Sicht für Kontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen empfehlenswert.



## Stimme aus der Praxis



„Nach Abschluss des aktiven Arbeitslebens hatte ich endlich wieder mehr Zeit für mich und meine Vorstellungen von sozialem Engagement. In diesem Zusammenhang stieß ich auf das Thema Selbsthilfe, und aufgrund familiärer Disposition war ich vor über acht Jahren an der Gründung einer Selbsthilfegruppe für Osteoporose beteiligt und bin seitdem in der Gruppe tätig. Diese heimtückische Knochenstoffwechsel-Erkrankung nimmt keine Rücksicht auf Geschlecht, sozialen Status oder Nationalität. Daher hat sich unsere Gruppe von Anfang an auch um Mitglieder aus Zuwanderer-Kreisen bemüht, was sich als überaus mühsam und schwierig erwiesen hat – nicht nur wegen eventuell vorhandener Sprachbarrieren, sondern auch, weil der Begriff ‚Selbsthilfe‘ in anderen Kulturen und Ländern nicht ähnlich verständlich und intensiv besetzt ist wie im deutschsprachigen Raum.

Da viele Hamburger/innen einen Migrationshintergrund haben, ist es mehr als selbstverständlich, auch ihnen den Weg in die Selbsthilfe als Ergänzung zu ärztlicher Behandlung oder Bewältigung von Krisensituationen aufzuzeigen und Unterstützung anzubieten. Ich war froh, als KISS in 2008 das Projekt zur Interkulturellen Öffnung startete. Der Runde Tisch, multinational und multikulturell besetzt, bietet mir die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu knüpfen, meinen Horizont zu erweitern und Erfahrungen auszutauschen sowie die gegenseitige Unterstützung und Vernetzung. So konnte ich beispielsweise dank des Arbeitskreises eine muslimisch-türkischsprachige Frauengruppe in Billstedt-Horn besuchen. Ich habe durch den Runden Tisch Mitarbeiter/innen von verschiedenen Einrichtungen kennengelernt, die ich dann auf anderen Veranstaltungen wiedertraf und -treffe. Auch habe ich schon aufgrund dieser Kontakte Ansprechpartner/innen vermittelt (zum Beispiel zum Thema Demenz) und somit auch anderen Menschen geholfen.“

**Kontakt:**

**Sabine Illing**, 68 Jahre, lebt seit 1987 in Hamburg-Altona.

Sie hat keinen Migrationshintergrund im jetzigen Sinne, aber da die Familie gegen Ende des Zweiten Weltkrieges aus ihrer Heimat fliehen musste, sind Frau Illing Themen wie zum Beispiel Heimatverlust, Flucht und Fremdheit bekannt.

## 5.2. Selbsthilfeberatung für Migrant/innen

Die meisten Beratungsanfragen, die uns Menschen mit Migrationshintergrund gestellt haben, bezogen sich auf psychische Störungen, Suchterkrankungen und psychosoziale Themen wie beispielsweise Einsamkeit. Auffällig viele Betroffene und Angehörige wurden durch Ärzte, Apotheker und Institutionen an unsere Selbsthilfe-Beratung vermittelt. Nachdem wir mit einer Annonce im polnischen Branchenbuch für das Angebot der Selbsthilfe geworben haben, riefen verstärkt Menschen mit polnischem Migrationshintergrund an, um mehr über die Funktion der Selbsthilfegruppen zu erfahren.

Unter den Migrant/innen sind Frauen deutlich aktiver als Männer. Sie informieren sich besser über Selbsthilfe und nehmen bereits bestehende Selbsthilfeangebote eher wahr. Die Nachfragen, die Männer mit Migrationshintergrund stellen, sind deutlich von den Themen Alkoholabhängigkeit, Spiel- und Drogensucht sowie psychische Erkrankungen dominiert. Diese Probleme, die meist Tabuthemen sind, liegen oft verdeckt unter der Realität des Alleinseins beziehungsweise der sozialen Isolation. Die Aussicht, in der Selbsthilfe mit Gleichgesinnten zusammenzukommen, Anerkennung zu erfahren und gleichzeitig anderen zu helfen, ist eine wichtige Motivation für Selbsthilfeinteressierte.

Die mit Migrant/innen in Verbindung gebrachten „helfenden“ Familienstrukturen sind bei vielen Betroffenen zerbrochen. Aus Angst vor Gesichtsverlust und Ablehnung innerhalb der eigenen Community bevorzugen Menschen mit Migrationshintergrund häufig eine anonyme Beratung.



### Praxisbeispiel: Anonymität

Um dem Wunsch nach Anonymität Rechnung zu tragen, ist es empfehlenswert, Selbsthilfegruppen nicht in Wohnortnähe und auch nicht mit bekannten Migrant/innenorganisationen oder religiösen Einrichtungen zu gründen, sondern sie eher außerhalb der migrantischen Gemeinden anzubieten. In diesem Zusammenhang hat sich die Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenhäusern bewährt. Die Einbindung von Moschee-Vereinigen hat sich nicht als effektiv erwiesen, obwohl Vertreter von Moschee-Vereinigen Interesse zeigen und die Wichtigkeit ihrer Einrichtungen für Begegnungen und Dialoge betonen. Andererseits ist der persönliche Austausch über psychosoziale Themen den muslimischen Gemeinden ohne professionellen Beistand weniger vertraut. In den größeren Moschee-Vereinigen existieren zwar Jugend- und Frauengruppen, diese können aber nicht als klassische Selbsthilfegruppen definiert werden.

Tief verankerte traditionelle Ansichten, die nicht einfach abgelegt werden können, begleiten die Menschen in ihren Handlungen und Entscheidungen. Das könnte auch eine Rolle dafür spielen, dass Migrant/innen auch nach kultursensiblen, muttersprachlichen Selbsthilfegruppen fragen.

Bei Menschen mit Migrationshintergrund mit weniger traditionellen Ansichten und guten Deutschkenntnissen ist das genaue Thema der Selbsthilfegruppe von Bedeutung und nicht die Sprache oder die kulturelle Zusammensetzung der Mitglieder.

Nicht alle Migrant/innen können von der Selbsthilfe erreicht werden, weil sprachliche und kulturelle Barrieren einen Zugang erschweren. Beispielsweise fordert die deutsche Selbsthilfe Eigeninitiative und eine reflektierende Haltung von Betroffenen in der Gruppe. Diese Eigenheiten der Selbsthilfe im Umgang mit Erkrankungen sind für viele Migrant/innen neu und müssen erst einmal erlernt und ausprobiert werden. Es existieren teilweise andere Verhaltens- und Kommunikationsmuster bei Menschen mit Migrationshintergrund, die umgekehrt eine deutschsprachige Selbsthilfegruppe auch überfordern können.

Unterschiedliche Kulturen haben verschiedene Verhaltensmuster im Umgang mit Erkrankungen. Diese sind teilweise mit dem Leitbild der Selbsthilfe – Selbstbestimmung und offener Erfahrungsaustausch – nicht vollständig vereinbar. Eigeninitiativ durchgeführte Gruppenzusammenschlüsse ohne professionelle Unterstützung sind Menschen aus überwiegend bildungsfernen Milieus häufig unbekannt. Sie erwarten im Gegenteil oft Anordnungen und problemlösungsorientierte Informationen oder Angebote von dritter Seite. Der Wandel vom Informationsempfänger zum gleichwertigen Mitglied in einer Selbsthilfegruppe setzt natürlich Lernfähigkeit und Zeit voraus. Deshalb ist es bei Gründung einer solchen Selbsthilfegruppe erforderlich, dass die durch Mitarbeiter/innen der Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen durchgeführte Anleitungsphase länger dauert als bei vergleichbaren „deutschen“ Selbsthilfegruppen.





## Praxisbeispiel: Selbsthilfeunterstützung bei Gruppengründung

Eine fachliche Begleitung des Gruppengründers über die Anleitungsphase hinaus, zum Beispiel durch entsprechende fachliche Anregungen über die Durchführung von Gruppenarbeit und Moderation, hat sich im Laufe unserer Projekterfahrungen als sehr hilfreich erwiesen. Der höhere zeitliche Aufwand für die Anleitung der Selbsthilfegruppe und für die fachliche Begleitung der Gruppengründer sollte durch die Kontaktstellen oder Selbsthilfeorganisationen eingeplant werden.



## Praxisbeispiel: Bedeutung der muttersprachlichen und kulturhomogenen Selbsthilfegruppen

Eine Kommunikation in Form von Argumenten und Gegenargumenten ist oft in Kulturen, die kollektivistisch und sehr traditionell geprägt sind, nicht gebräuchlich. Daher wundert es nicht, wenn Betroffene in Selbsthilfegruppen und auch in der Beratung eher zuhören und Lösungen präsentiert bekommen wollen, als selber aktiv in den Problemlösungsprozess einzusteigen. Unsere Erfahrung aus dem Projekt zeigt auch, dass eigenständiges, aktives Handeln und Mündigkeit erlernbar sind. Es bedarf hierfür häufig mehr Geduld und Zeit in den Selbsthilfegruppen. Häufig sind Selbsthilfegruppen eher in der Lage, diese Geduld aufzubringen, wenn die/der Neue aus dem gleichen Kulturkreis kommt, als wenn das neue Gruppenmitglied aus einer fremden Kultur stammt. Bei „schwer erreichbaren“ Migrant/innen funktionieren gesundheitsorientierte Selbsthilfegruppen eher mit Mitgliedern aus gleichen oder ähnlichen Kulturkreisen und gleicher Sprache. Kulturelle Aspekte im Umgang mit Gesundheitsthemen können in homogenen Selbsthilfegruppen dann leichter Berücksichtigung finden als bei Selbsthilfegruppen mit Teilnehmer/innen aus heterogenen Kulturkreisen.

### 5.2.1. Willkommenskultur

Menschen mit Migrationshintergrund tragen insgesamt ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Hierzu zählen Faktoren, die während des Migrationsprozesses auftreten und oft mit Belangen juristischer, sozialer und finanzieller Unsicherheit zusammenhängen.<sup>10</sup> Sie sind trotz punktueller Projekte und Initiativen zur Interkulturellen Öffnung in den Beratungsstunden der Selbsthilfeunterstützung immer noch unterrepräsentiert. Viele zugewanderte Menschen kennen die Beratungsangebote der Selbsthilfe nicht und trauen sich oft nicht, in die Kontaktstellen zu gehen, auch wenn sie dort zufällig vorbeigehen. Die zahlreichen schlechten Erfahrungen mit Behörden (nicht nur in Deutschland, sondern auch im Herkunftsland) schaffen Misstrauen und Distanz zu solchen Institutionen. Um Migrant/innen zu erreichen, sind innovative Konzepte erforderlich, die ein freundliches Klima und eine Willkommenskultur in den Kontaktstellen schaffen. Ihre Entwicklung muss nicht immer sehr aufwendig sein. Sie bedarf etwas Kreativität und des Willens vonseiten des Teams.

## Praxisbeispiel: Willkommenskultur in der Kontaktstelle



Um Migrant/innen gezielt anzusprechen, entwickelten die Kontaktstellen in Hamburg Schilder, auf denen die Begriffe „Willkommen“ sowie „Selbsthilfegruppen“ in unterschiedlichen Sprachen zu sehen sind. Die bunten Schriften funktionieren wie Eyecatcher und symbolisieren die Interkulturelle Öffnung der Kontaktstelle. Weitere Vorschläge für die Willkommenskultur in den Beratungs- und Gruppenräumen für Selbsthilfegruppen sind:

- muttersprachliche Zeitschriften in den Beratungsräumen auslegen und/oder
- Tee aus einem traditionellen Samowar zur Begrüßung anbieten.



<sup>10</sup> Vgl. Vanderheiden/ Mayer 2014, S. 353

## 6. Ausblick

Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

**Konfuzius, chinesischer Philosoph**

Auch kleine Schritte können dazu beitragen, den Prozess zur Interkulturellen Öffnung einer Kontaktstelle, einer Selbsthilfegruppe oder einer Selbsthilfeorganisation zu beginnen. Wir wollen mit dieser Broschüre neben theoretischen Grundlagen zum Thema auch praktische Handlungsempfehlungen aufzeigen, damit der Start für Sie leichter wird.

Unsere Erfahrung hat gezeigt: Eine einzelne Person kann keine Kultursensibilität in einer Einrichtung oder in einer Gruppe etablieren. Es bedarf der Mitarbeit und des Willens aller Beteiligten. Auch im Sinne der Nachhaltigkeit ist es notwendig, die Interkulturelle Öffnung als einen gemeinsamen Prozess der Veränderung zu betrachten.

Teams oder Gruppen, die sich interkulturell so zusammensetzen, dass sie die kulturelle und sprachliche Vielfalt der Gesellschaft widerspiegeln, gibt es nur selten oder kaum. Daher sind Fortbildungen zum Thema Diversity Management und interkulturelle Kompetenz von großer Bedeutung. Oft fehlt es an den finanziellen, personellen oder zeitlichen Ressourcen, die nötig wären, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Durch eine offene Kommunikation und das gegenseitige Zur-Verfügung-Stellen von Kompetenzen im Team kann es trotzdem gelingen, Voraussetzungen zur Interkulturellen Öffnung auf der organisatorischen Ebene zu schaffen.

Diese Veränderung der Kontaktstellen hat auch innerhalb der Selbsthilfe große Bedeutung. Zum Beispiel können Selbsthilfegruppen und -organisationen bei den Mitarbeiter/innen Hilfestellung beim migrantischen Netzwerkaufbau bekommen oder gemeinsame Veranstaltungen organisieren, um mehr Migrant/innen für die Selbsthilfegruppen und -organisationen zu gewinnen.

Das Projekt „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“ wird im Februar 2015 abgeschlossen sein, die kultursensible Veränderung unserer Einrichtung wird aber weiter GEMEINSAM fortgesetzt.

## 7. Anhang

Stimmen der kultursensiblen Selbsthilfe in Hamburg

## Multikulturelle Frauengruppe



*„Dank des Erfahrungsaustausches bauen wir viele Vorurteile übereinander ab. Wir geben uns Tipps und helfen uns gegenseitig, um unseren Alltag zwischen Kinderbetreuung und Beruf besser zu meistern.“*

*Unser Motto ist:  
Together we stand, divided we fall.“*

**Gifty** (Kontaktperson, spricht Deutsch und Englisch)

Die Gruppe ist offen für Frauen aller Kulturen.

**Aktivitäten:** Gespräche über die Themen Gesundheit und bikulturelle Erziehung sowie gemeinsame Unternehmungen.

**Sprache der Gruppe:** Deutsch

## Dialog ohne Hindernisse e.V. – Engelsiz Diyalog



*„Theater ist so vieles: Motivation, Kommunikation, Freundschaft ... Ich liebe Theater. Menschen zu sehen, die zu uns kommen und schon nach kurzer Zeit ein neues Selbstvertrauen haben und aus der Isolation rauskommen, macht mich glücklich.“*

**Coskun** (Kontaktperson, spricht Deutsch und Türkisch)

Die Gruppe ist eine türkisch- und deutschsprachige Theatergruppe für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige.

**Aktivitäten:** Theater, gemeinsame Unternehmungen.

**Sprachen der Gruppe:** Deutsch und Türkisch

## Afrikanische Union Hamburg e.V.



*„Mein Traum ist, dass hier lebende Afrikaner/innen ein furchtloses und vorurteilsfreies Leben führen können. Dank der Selbsthilfe wird vielleicht dieser Traum eines Tages in Erfüllung gehen.“*

**Olajide** (Kontaktperson, spricht Deutsch und Englisch)

Die Gruppe kümmert sich um Belange der Afrikaner/innen.

**Aktivitäten:** Kulturveranstaltungen, Information und Beratung zu gesundheitsbezogenen Themen, Unterstützung zum Beispiel bei Wohnungs- und Arbeitssuche.

**Sprache/n der Gruppe:** Deutsch und Englisch

## Selbsthilfegruppe für russisch sprechende Frauen



*„Durch unsere Lebenserfahrungen und durch die gemeinsamen Gespräche in der Gruppe können wir uns in vielen schwierigen Lebenslagen gegenseitig weiterhelfen.“*

**Galina** (Kontaktperson, spricht Deutsch und Russisch)

Die Gruppe ist offen für alle russisch sprechenden Frauen, unabhängig von der Nationalität.

**Aktivitäten:** Informations- und Gedankenaustausch, auch über gesundheitliche Themen, und gegenseitige Hilfe bei familiären Problemen.

**Sprache der Gruppe:** Russisch

## Russischsprachige Selbsthilfegruppe Alkohol



*„Die Gruppe hat mir ein neues Leben geschenkt. Ein Leben ohne Alkohol. Der Erfahrungsaustausch bedeutet für mich, positive Energie zu tanken und eine innerliche Stärke aufzubauen. Ganz nach dem Motto: Du gibst der Gruppe viel und du kriegst viel zurück.“*

**Volodymyr** (Kontaktperson, spricht Russisch)

Die Gruppe ist offen für russischsprachige Menschen mit Alkoholsucht und arbeitet unter anderem nach dem 12-Schritte-Programm.

**Sprache der Gruppe:** Russisch

## Selbsthilfegruppe „Gegen soziale Isolation“



*„Unsere Gruppe versteht sich als eine Plattform des Austausches. Das Ziel ist, sich zu öffnen, Menschen zu vertrauen sowie eigene Ängste mitteilen zu können.“*

**Siegmund** (Kontaktperson, spricht Deutsch, Polnisch und Russisch)

Die Gruppe ist offen für alle Menschen, die unter sozialer Isolation leiden.

**Aktivitäten:** Erfahrungsaustausch für Menschen aus verschiedenen Kulturen zu Themen wie das Gesundheitssystem oder Depression.

**Sprachen der Gruppe:** Deutsch und Russisch

## Selbsthilfegruppe „Suchtfrei leben“



*„Ohne die Selbsthilfegruppe kann ich mir mein Leben nicht mehr vorstellen. Früher hatte ich keine andere Idee für meine Freizeitgestaltung als das Alkoholtrinken. Erst die Selbsthilfegruppe gab mir durch die gemeinsamen Aktivitäten viele neue Möglichkeiten.“*

**Muharrem** (Kontaktperson, spricht Türkisch und Deutsch)

Die Gruppe ist offen für alle Menschen mit Alkohol- und Spielsucht.

**Aktivitäten:** Erfahrungsaustausch, ein aktives Leben ohne Alkohol und Drogen.

**Sprache der Gruppe:** Deutsch und Türkisch

## Film „Impressionen aus der kultursensiblen Selbsthilfe“

Im Rahmen des Projekts „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung von Migrantinnen und Migranten Hamburg“ entstand im September 2014 in Zusammenarbeit mit der Videojournalistin Katja Gwosdz der Kurzfilm „Impressionen aus der kultursensiblen Selbsthilfe“. Der Film gibt unterschiedliche Einblicke in die Arbeit der migrantischen Selbsthilfegruppen und beleuchtet die Kernbereiche des Projekts genauer.



*Den Kurzfilm zum Downloaden finden Sie unter:*

*<https://www.youtube.com/watch?v=hntsRvnKpT8>*

## 8. Quellen

**Bundeszentrale für Politische Bildung**, Bevölkerung mit Migrationshintergrund I  
<http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61646/migrationshintergrund-i> (letzter Zugriff am 31.8.2014)

**Charta der Vielfalt**, Diversity  
<http://www.charta-der-vielfalt.de/diversity.html> (letzter Zugriff am 31.8.2014)

**Griese, Ch./ Marburger, H. ( Hrsg.) (2012):** Interkulturelle Öffnung.  
Ein Lehrbuch. München

**Handschuck S./ Schröer H. (2011):** Interkulturelle Orientierung und Öffnung:  
Theoretische Grundlagen und 50 Aktivitäten zur Umsetzung. Augsburg.

**NAKOS Konzepte und Praxis 2 (2012):** Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern  
und unterstützen. Anregungen und Beispiele für Selbsthilfekontaktstellen,  
2. aktualisierte Auflage, Berlin

**Vanderheiden E. (Hrsg.) , Mayer C-H. (Hrsg.) (2014):** Handbuch Interkulturelle Öffnung:  
Grundlagen, Best Practice, Tools. Göttingen.

**Statistisches Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein**, Statistische Analysen 06/März 2013  
[http://www.statistik-nord.de/uploads/tx\\_standdocuments/Statistische\\_Analysen\\_06\\_2013.pdf](http://www.statistik-nord.de/uploads/tx_standdocuments/Statistische_Analysen_06_2013.pdf)  
(letzter Zugriff am 31.8.2014)

**Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2007, Migrationshintergrund**  
<https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/MigrationIntegration/Migrationshintergrund/Aktuell2012Migranten.html> (letzter Zugriff am 31.8.2014)

**Schröer, H. (2007):** Interkulturelle Orientierung und Öffnung: ein neues Paradigma für  
die soziale Arbeit: In. Archiv für Wissenschaft und Praxis der sozialen Arbeit 3/200. S.83

## **Autorin:**

### **Marta Szmidt**

Diplom-Pädagogin; seit August 2012 Koordinatorin des Projekts „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“. Seit Oktober 2013 Mitarbeiterin des Hamburger Instituts für Interkulturelle Pädagogik. Arbeitsschwerpunkte: interkulturelle Pädagogik und interkulturelles Training, Transkulturalität, Interkulturelle Öffnung, Erwachsenenbildung; Pädagogik der Vielfalt und die TZI-Methode.





**KISS Hamburg**

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband  
Hamburg e.V.  
Wandsbeker Chaussee 8  
22089 Hamburg

Tel.: 040 | 41 52 01-80  
[kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)  
[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)