

Wie Selbsthilfe noch bunter wird

Plädoyer für eine stärkere interkulturelle Zusammenarbeit zur Öffnung der Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund

1. Erfahrungen in der Unterstützung von Gruppengründungen im Migrationsbereich in Bremen

Ausgangslage

In Bremen gibt es eine vielfältige Selbsthilfeszene zu den unterschiedlichsten Themen im Bereich Gesundheit und Soziales. Sowohl in der Kontaktstelle als auch bei den Gruppen gab es wenig Anfragen von Mitbürger/innen mit Migrationshintergrund, obgleich diese mit einem Anteil von 27 Prozent an der Bevölkerung in Bremen eine große Gruppe darstellen. Manche Stadtteile sind ein Schmelztiegel vieler verschiedener Nationalitäten und Kulturen. Neue Zugangsmöglichkeiten in die Selbsthilfebewegung für diese sehr unterschiedliche Zielgruppe zu schaffen, war und ist eine Herausforderung, der sich un-

Interkulturelle Kompetenz in der Selbsthilfekontaktstelle als Voraussetzung

Die Wertvorstellungen, Umgangsrituale und Handlungsformen im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen immer im persönlichen Erfahrungsumfeld der jeweiligen Personen. Die Prägung im eigenen kulturellen Kontext, der sozialen Umgebung und der Gesellschaftsform ist zunächst Maßstab meiner Einschätzung und Beurteilung von Situationen und sie beeinflusst mich weitestgehend. Eine Voraussetzung für die Zusammenarbeit mit Zugewanderten ist die Reflexion der eigenen Vorstellungen und Grenzen in bezug auf das „Andere oder Fremde“.

Für Kontaktstellenmitarbeiter/innen ist im Vorfeld eine Schulung in interkultureller Kompetenz, bei der zunächst die Sensibilisierung für das eigene Verhalten oder die Grenzen im Kopf thematisiert und erfahren werden, besonders wichtig. Kommunikation und Begegnung sind die Basis für den Aufbau von tragfähigen Strukturen und Netzwerken. Die eigene Offenheit für „das Andere oder Fremde“ wird vom Gegenüber gesehen und trägt wesentlich zum Gelingen bei. Selbsthilfe wird in diesen neuen Gruppen anders verstanden und gelebt werden. Nur wenn die Mitarbeitenden hier selbst eine Öffnung zulassen können, wird im gemeinsamen Austausch „Neues“ entstehen.

sere Kontaktstelle gerne stellen wollte, um somit einen Beitrag zur Integration und Gesundheitsförderung zu leisten.

In der Auseinandersetzung mit dem Thema Migration sahen wir uns zunächst mit einer Reihe von Fragestellungen konfrontiert:

1. Wie kann eine so heterogene Zielgruppe erreicht werden?
2. Ist Selbsthilfe oder Selbstorganisation als Konzept zur Unterstützung im Krankheitsfall oder bei Lebenskrisen bekannt?

3. Sind die Kontaktstellenmitarbeiter/innen die richtigen Ansprechpartner/innen?
4. Welche Themen sind im Migrationsbereich möglich?
5. Welche Unterstützungsbedarfe entstehen bei Gruppengründungen?
6. Wie und durch wen können die gegründeten Gruppen sinnvoll begleitet werden?
7. Wie kann eine Anbindung an die Kontaktstelle realisiert werden?
8. Können wir zusätzliche personelle Ressourcen schaffen, um bei vermehrter Anfrage ein verbindliches Angebot aufrecht zu erhalten?

Der lang geübte Umgang mit deutschen Selbsthilfegruppen kann nach unserer Erfahrung bei dem Aufbau von neuen migrantischen Selbsthilfegruppen nicht übertragen werden. Eine abwartende Haltung – „Komm-Mentalität“ – wie in der Alltagspraxis von Selbsthilfekontaktstellen gelebt, funktioniert hier nicht. Wer Menschen erreichen will, die vielleicht noch gar keine Vorstellung von Selbsthilfe haben, muss aktiv auf diese Menschen zugehen

Ausgangspunkte für unser Konzept zum Einbezug von Vermittler/innen aus Migrantengemeinschaften bei der Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen waren zum einen unsere eigenen positiven Erfahrungen mit einer längeren Begleitung in der Gründungsphase bei Selbsthilfegruppen mit psychischen Erkrankungen und einem speziellen Fortbildungsangebot für die neuen Gruppenakteure, zum zweiten das in Dänemark erprobte Konzept der Initiierung von Gruppen durch Ehrenamtliche.

Qualifizierung von Selbsthilfevermittler/innen aus dem Migrationsbereich

Ausgehend von dem Leitgedanken in der Selbsthilfe, dass nur Betroffene selbst ihre Bedürfnisse kennen, die Inhalte bestimmen und ihre Struktur der Selbstorganisation wählen können, war und ist eine enge Zusammenarbeit mit Migrantinnen und Migranten und auch Migrantenorganisationen für uns eine zwingende Voraussetzung für eine bessere Ansprache von Menschen aus anderen Kulturen. Der Aufbau von Kooperationen oder die Vernetzung mit bestehenden Migrantenorganisationen ist deshalb vorrangig. Hier können gut integrierte Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen werden und als Türöffner in die jeweilige Gemeinschaft wirken. Die Schulung dieser Vermittler/innen zu Selbsthilfe und unserem Gesundheitswesen war und ist für uns ein Weg, die unterschiedlichsten Zielgruppen anzusprechen und das Wissen über Selbsthilfe und Selbstorganisation in die verschiedenen Communities zu tragen. Aber auch der selbstbestimmte Umgang mit dem Wissen sollte so ermöglicht werden.

Die Qualifizierung der Vermittler/innen beinhaltet daher auf der einen Seite Informationen zu Selbsthilfe im Zusammenhang mit unserem Gesundheitswesen und andererseits Grundwissen gruppenspezifischer Prozesse in Selbsthilfegruppen und Umgang mit kritischen Situationen. Ein zusätzlicher positiver Effekt dieser Vorgehensweise: unabhängig davon, ob in der jeweiligen Gemeinde Gruppengründungen realisiert werden können, wird über die Vermitt-

ler/innen das Wissen über Selbsthilfe und den Aufbau unseres Gesundheitswesens weitergegeben. Das in der Qualifizierung erworbene Wissen kann also in jedem Fall genutzt werden.

Im Anschluss an die Qualifizierung wurde mit den Vermittler/innen die Vorbereitung der Gruppengründungen in individuellen Gesprächen weiter fortgeführt. Dabei standen neben der Entwicklung der Werbemaßnahmen das eigene Verständnis der Rolle oder Funktion für die zu gründende Gruppe und die Erwartung in Bezug auf ‚Leitung‘ immer wieder im Mittelpunkt. Uns war und ist hier die Vermittlung des Selbsthilfedankens besonders wichtig. Es gibt nicht das „Richtige oder Falsche“. Vielmehr ist der Erfahrungsaustausch eine Möglichkeit, gelebtes Wissen für alle zur Verfügung zu stellen. An dieser Stelle erläuterten wir den Unterschied zwischen „helfen“ und „unterstützen“ sehr deutlich. Gut verstanden werden die unterschiedlichen Bedeutungen, wenn diese bildlich dargestellt werden.

Projektverlauf

Im Projektverlauf wurden in den jeweiligen Phasen immer wieder neue Erfahrungen gemacht, die dann auch das weitere Vorgehen beeinflussten. Das gegenseitige Aufnehmen und Lernen miteinander in offenen und wertschätzenden Diskussionen hat unsere Sicht in bezug auf Migration und auf Selbsthilfe erweitert und bereichert. Mit dem Ergebnis von 17 Gruppengründungsvorhaben und zwölf durchgeführten Gruppengründungen wurde dieser lebendige Prozess belohnt. Heute bestehen aus diesem ersten Durchlauf acht Gruppen, die sich als festen Bestandteil der Selbsthilfeszene empfinden. Dies wird zum Beispiel sichtbar in der Präsentation der Gruppen auf dem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Bremen.

Phasen des Projektes:

1. Kontaktaufbau zu Migrant*innenorganisationen
2. Informations- und Zugangsstrategien für Vermittler/innen
3. Schulung / Qualifizierung der Vermittler/innen
4. Gruppengründung und Öffentlichkeitsarbeit
5. Fortlaufende Begleitung der Vermittler/innen

Weiterführende Informationen zu den Projektphasen und dem Aufbau können dem Leitfaden **Migration und Selbsthilfe** entnommen werden. Siehe Bezugshinweis am Ende des Beitrages.

2. Erfahrungen in anderen Bundesländern

Die Bremer Erfahrungen auch in andere Bundesländer zu übertragen und Kontaktstellenmitarbeiter/innen bei der Umsetzung zu unterstützen und zu begleiten war Ziel des Projektes *Migration und Selbsthilfe. Wie funktionieren neue Gruppengründungen*. Dank der finanziellen und ideellen Unterstützung des BKK Bundesverbandes konnte das Vorhaben von 2011 bis Ende 2013 durchgeführt werden. Dieser lange Zeitraum war unter anderem auch erfor-

derlich, weil wir mit der Veröffentlichung des Projektvorhabens auf ein unerwartet hohes Interesse bei den Selbsthilfekontaktstellen gestoßen sind. In der Planung waren wir von 15 beteiligten Kontaktstellen ausgegangen, nach dem ersten Aufruf bekundeten über 50 Selbsthilfekontaktstellen ihr Interesse. Dies macht deutlich, wie sehr das Thema Migration in den Kontaktstellen selbst Beachtung findet, aber auch wie wenig praktische Umsetzungen im Selbsthilfebereich dazu bisher erprobt wurden.

Ziel des Projektes war die Sensibilisierung der Selbsthilfekontaktstellen durch einen zweitägigen Auftaktworkshop für das Thema „Migration und Selbsthilfe“ unter Berücksichtigung der zentralen Fragestellungen:

1. Wie können Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung gestaltet werden, damit die Zielgruppen (Migrantinnen und Migranten mit hohem Integrationsbedarf) erreicht werden können?
2. Wie können Migrantinnen und Migranten ermutigt werden, individuelle Ressourcen im Hinblick auf die eigene Gesundheit zu erkennen, zu nutzen und zu erweitern?
3. Wie sollten (auch tabubehaftete) Themen wie Sucht, sexuelle Aufklärung, psychische Erkrankungen etc. vermittelt werden?

Der Aufbau und die Vermittlung von Kontakten zu Verbänden und Institutionen aus dem Migrationsbereich über Bundesorganisationen und entsprechenden Landesorganisationen vor Ort wurde durch umfangreiche Recherche unterstützt, um den Kontaktstellen zu den entsprechenden Organisationen vor Ort leichtere Zugänge zu ermöglichen. In unterschiedlichen Folgetreffen wurden die Erfahrungen der regionalen Kontaktstellen ausgetauscht und Probleme bei der Umsetzung diskutiert bzw. gemeinsam nach Lösungen gesucht.

Sehr befruchtend war darüber hinaus der Austausch der Erfahrungen mit dem Bundesprojekt In-Gang-Setzer und die Weiterentwicklung dieser Methode für den Migrationsbereich auf der Basis unserer im Netzwerk Selbsthilfe gemachten Erfahrungen.

Projektergebnisse

Ungefähr die Hälfte der Kontaktstellen, die bis zum Ende an dem bundesweiten Projekt beteiligt waren, hat sich im Projektverlauf das Thema Migration erschlossen und orientiert an unserer Methode neue Gruppen von Migrant/innen für Migrant/innen auf den Weg gebracht. Viele der Selbsthilfekontaktstellen sahen sich allerdings nicht in der Lage, nach unserem Konzept mit Gruppeninitiativen zu starten. Die Gründe waren durchgehend fehlende Personalkapazitäten bzw. fehlende Finanzierungsmöglichkeiten oder die fehlende Bereitschaft in der Kontaktstelle, sich **zurzeit** im Migrationsbereich aufzustellen – andere Anforderungen wie z. B. die Mitarbeit bei Bündnissen gegen Depressionen rückten in den Vordergrund. Kontaktstellen, die quasi nur eine Personalstelle haben, waren zwar grundsätzlich am Thema interessiert und auch von der Notwendigkeit einer Umsetzung überzeugt, konnten aber zeitlich keine neuen migrantischen Gruppengründungen bewerkstelligen. Aufgrund

solcher internen Situationen / Engpässe brauchen diese Kontaktstellen laut eigenen Aussagen mehr Zeit für die Umsetzung und / oder eine entsprechend bessere Personalausstattung.

Die Selbsthilfekontaktstellen, die sich für das Thema Migration als neue Aufgabe entschieden hatten und entweder Anträge bei Krankenkassen oder bei anderen Mittelgebern realisieren konnten oder Migration sowieso als Basisthema in das eigene Arbeitsfeld integriert haben, konnten sich hingegen Zugänge zu den Zielgruppen erschließen und auch neue migrantische Gruppen auf den Weg bringen. Eine Kontaktstelle hatte sich z.B. gleich zu Projektbeginn entschlossen, eine Teilzeitkraft mit migrantischen Hintergrund einzustellen. Die Kollegin hatte bereits gute Kontakte zum ansässigen Integrationslotsenteam, sodass auch die Öffnung in den Selbsthilfebereich gut funktionierte. Ein anderes lösungsorientiertes Beispiel sind die zwei Selbsthilfekontaktstellen aus Schleswig-Holstein, die das Thema nicht für sich alleine realisieren konnten. Sie suchten sich in ihrer Region noch drei weitere Kontaktstellen, um das Migrationsthema in einem Kooperationsprojekt voranzutreiben.

Städtische Strukturen begünstigen das Vorhaben, neue migrantische Selbsthilfegruppen auf den Weg zu bringen. Das gestaltet sich nicht anders als in der deutschsprachigen Selbsthilfe. In dünn besiedelten Landstrichen gibt es häufig zu wenige Migrant/innen aus demselben Sprachraum bzw. mit demselben kulturellen Hintergrund, als dass sich aus diesen vereinzelt Betroffenen heraus eine Selbsthilfegruppe formieren könnte. Aber auch hier könnte vielleicht ein Kooperationsvorhaben von mehreren regionalen Kontaktstellen greifen. Zudem ist gerade in den ländlichen Regionen die mangelnde Mobilität ein nicht gering zu schätzendes Hemmnis besonders bei den Migrant/innen mit kleinen Kindern. Zwei Selbsthilfekontaktstellen aus dem In-Gang-Setzer-Projekt haben sich unter anderem aus diesem Grund zusammengetan und eine gemeinsame Schulung für Menschen aus beiden Einzugsgebieten durchgeführt.

Aufgrund der zusätzlichen Anfragen von Kontaktstellen zum Projektbeginn und während des gesamten Verlaufs lassen sich zusammenfassend folgende Tendenzen ableiten.

1. Der Bedarf und das Interesse sich mit Selbsthilfe und Migration als Kontaktstelle auseinanderzusetzen sind sehr groß. Über 50 Kontaktstellen haben im Projektverlauf zu uns Kontakt aufgenommen. Auch nach dem Projektende wenden sich weiterhin zu speziellen Fragestellungen andere Kontaktstellenmitarbeitende an uns.
2. Im Verhältnis wurden die Selbsthilfekontaktstellen mit Großstadtniveau häufiger im Vorfeld von Betroffenen, Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen sowie aus Politik und Verwaltung angesprochen, im Migrationsbereich Angebote zu entwickeln. Auf die so schon laufende gesellschaftspolitische Diskussion konnten diese Kontaktstellen leichter zurück-

- greifen und für das Vorhaben werben oder finanzielle Mittel dafür einwerben.
3. Der Bedarf stellt sich erwartungsgemäß in den großen Ballungszentren in NRW, Berlin und westdeutschen Großstädten deutlicher dar als in ostdeutschen Bundesländern und dort auch noch einmal geringer in den ländlichen Regionen. In Folge dessen hat auch keine Kontaktstelle aus den ostdeutschen Bundesländern an dem Projekt teilgenommen, obwohl es Interesse an dem Konzept gab.
 4. In den ländlichen Regionen im Norden wie auch im Süden stellte die geringe Anzahl an Betroffenen mit dem gleichen kulturellen Hintergrund ein zusätzliches Hindernis für die Gründung von Selbsthilfegruppen dar. Diese Situation kann zu einer besonders großen sozialen Kontrolle innerhalb der Gemeinschaft führen. Die Frage des Vertrauensschutzes ist vor diesem Hintergrund besonders wichtig.
 5. Der Kontakt zu den bundesweit tätigen Migrantenorganisationen ist in Bezug auf das Thema Selbsthilfe nur sehr schwer herzustellen. Die Vernetzungsarbeit mit den bestehenden Vereinen muss regional realisiert werden.
 6. Der jeweilige Erfolg in den Selbsthilfekontaktstellen hängt unseres Erachtens von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Zum einen von der persönlichen Motivation der Mitarbeiter/innen das Thema Migration aufzuschlüsseln und als neues Arbeitsfeld in die Kontaktstelle zu implementieren, zum anderen von der Finanzierung und von den jeweiligen Vernetzungsmöglichkeiten vor Ort. Wenn es bereits gute Strukturen wie z.B. ein Integrationslotsenteam gibt, fällt die Anknüpfung insgesamt leichter. Wenn noch gar keine Kontakte zu den Communities in der Region bestehen und ganz neue Kommunikationsstrukturen aufgebaut werden müssen, ist der Vorlauf insgesamt länger. Die Ergebnisse sind infolge dessen nicht so leicht abrufbar.

Fazit und Ausblick auf die Zukunft / Gesamtprojekt

Das Projekt hat insgesamt für die meisten Selbsthilfekontaktstellen den Anstoß gegeben, das Themenfeld „Migrant/innen und Selbsthilfe“ stärker in den Fokus zu nehmen bzw. als Ziel in die Kontaktstellenarbeit zu installieren. Auch wenn über den Projektzeitraum insgesamt nur eine überschaubare Zahl an Gruppengründungen in anderen Regionen stattgefunden hat, konnte die Beteiligung am Projekt oft in der Haltung gegenüber dem Thema Selbsthilfe und Migrant/innen bei den beteiligten Kontaktstellenmitarbeiter/innen etwas in Gang setzen. Die Offenheit, in Selbsthilfefragen über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen und sich auf Neues aus fremden Kulturen einzulassen, führte dazu, sich mit seinen eigenen inneren Grenzen auseinander zu setzen. Interkulturelle Kompetenz hängt immer von dem Grad der eigenen Reflexion ab und der Möglichkeit, das mir zunächst Fremde als eine Form anzuerkennen und zu achten. Eine wichtige Erkenntnis in bezug auf das eigene Selbsthilfeverständnis ist, dass Menschen mit migrantischen Hintergründen mit neuen Methoden an die Selbsthilfe bzw. an das deutsche Gesundheitssystem insge-

samt herangeführt werden müssen. Eine eher abwartende Haltung oder gar eine reine Komm-Struktur reicht hier nicht aus, um Zugänge zu ermöglichen.

Die Initiierung von neuen Selbsthilfegruppen im Migrationsbereich erfordert daher von den Kontaktstellen bzw. den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern grundsätzlich eine innere Bereitschaft sich des Themas anzunehmen. Dazu gehört - als wichtiger persönlicher Aspekt - einerseits, dass die Neugier auf Neues die Angst vor Neuem überwiegt; andererseits der Spaß am intensiven Networking. Die Kontakte zu den Communities müssen aufgebaut und gepflegt werden. Auch die Vermittler/innen bedürfen einer intensiveren Begleitung und Unterstützung als deutschsprachige ehrenamtliche Gründerinnen und Gründer von Selbsthilfegruppen - nicht nur im Bezug auf die Öffentlichkeitsarbeit oder Raumfrage, sondern vor allem in Bezug auf die persönliche Einbindung in die Unterstützungsarbeit oder die jeweilige Selbsthilfegruppe.

Die Finanzierung für den entsprechenden Mehraufwand in der Selbsthilfekontaktstelle ist ein wesentlicher Faktor für eine gelingende Umsetzung. Fehlte die Finanzierung, wurde das Vorhaben in den allermeisten Fällen verworfen. Teilnehmende Kontaktstellen, deren Projektanträge bei den regionalen Krankenkassen oder auch beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) abgelehnt wurden, haben das Vorhaben bislang auch nicht umgesetzt. In solchen Fällen wurde die Frage gestellt: Ist das Thema Migration und die Öffnung des Gesundheitsbereichs in der Region eigentlich politisch gewollt oder nicht...?

Hier wäre anzuregen, ob man auch außerhalb unserer Ergebnisworkshops gemeinsam nach Argumentationshilfen und Strategien sucht, die eine Antragstellung für die Einwerbung zukünftiger Mittel erleichtern könnten. Wenn die Implementierung dieses Themenkomplexes in den Regelbereich der Kontaktstellenaufgaben gelingen soll, ist eine langfristige Finanzierung unabdingbar. Kontakte kurz anschubsen und abwarten, dass dann jemand kommt, reicht bei der Initiierung von Selbsthilfegruppe von / für Migrant/innen unseres Erachtens nicht aus.

Und: Selbsthilfe kann auch zu einem Teil der Willkommen-Struktur für neue Mitbürger/innen werden, wenn schon sehr früh die entsprechende Unterstützung aufgezeigt wird. Ein auf diese Weise erlebter, zufriedenstellender Integrationsprozess bietet darüber hinaus die Grundlage für einen bewussten Umgang im Gesundheitsbereich.

Lassen sich in der Zukunft die wichtigsten Hemmnisse – die Finanzierung für den Mehraufwand und die Personalfrage – im Vorfeld klären, dann sind die Weichen gut gestellt. Der Gewinn ist die Erschließung von Selbsthilfe für Menschen, denen dieses Hilfesystem bisher verborgen geblieben ist. Wir möchten Mut machen, sich als Kontaktstelle für eine größere Vielfalt stark zu machen. Aber wir möchten an dieser Stelle auch kommunal Verantwortliche aus Politik und Verwaltung ansprechen und überzeugen, dass Selbsthilfe eine Form der Willkommen-Struktur in unserem Land werden kann, wenn wir un-

sere Grenzen in der Zuständigkeit bzw. Verantwortlichkeit nicht immer wieder hin und her schieben, sondern gemeinsam das Mögliche suchen und umsetzen.

Es ist spannend, in Gruppen zu gehen, in denen man kein Wort versteht und man trotzdem weiß: Selbsthilfe findet statt, sei es auf Arabisch, Russisch, Spanisch, Türkisch oder oder...

Sabine Bütow ist Leiterin des Netzwerkes Selbsthilfe e.V. Bremen und Nordniedersachsen. Imke Boidol ist Mitarbeiterin des Netzwerkes Selbsthilfe e.V. Bremen und Nordniedersachsen und war 2008 bis 2011 gemeinsam mit Sabine Bütow zuständig für die Projekte „Migration und Selbsthilfe“. Vertiefende Informationen zum Projekt finden sich auf der Website www.netzwerk-selbsthilfe.com. Die Broschüre *Migration und Selbsthilfe. Wie funktionieren neue Gruppengründungen*. kann gegen Porto beim Netzwerk Selbsthilfe e.V. bezogen werden. Kontakt über Telefon (04 21) 70 45 81