



# **Erfahrungen aus der multikulturellen Selbsthilfegruppe „Gegen soziale Isolation“ Hamburg-Wandsbek – Praxis und Wahrnehmung**

Impulsreferat in AG 2: Migrantinnen und Migranten in der Selbsthilfe

**Dr. Siegmund Pisarczyk**

Selbsthilfegruppe „Gegen soziale Isolation“, Hamburg

## **Wir über uns**

Unsere Selbsthilfegruppe existiert seit drei Jahren und besteht aus Migrantinnen und Migranten aus aller Herren Länder. KISS Hamburg-Wandsbek unterstützt uns vorbildlich. Das Verbindende zwischen unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind eigene Lebenserfahrungen. Wir lernen in unserer Selbsthilfegruppe wie man den Zustand der sozialen Isolation beenden bzw. verarbeiten kann als pädagogisch-psychologische Herausforderung. Wir-Gefühl und die Geschlossenheit in der Gruppe haben Priorität.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sprechen: Deutsch, Akan, Hausa, Russisch, Polnisch, Türkisch und Englisch.

Unsere Selbsthilfegruppe „Gegen Soziale Isolation“ ist eine Wertegemeinschaft, jeder kann sich in der Gruppe einbringen, und zwar sowohl Migranten als auch Einheimische, unabhängig von Religion, Nationalität, Geschlecht und Alter. Respekt, Toleranz, Geduld beim Zuhören und freiwilliges Reden über eigene Isolationsprobleme können als Fundament unseres Dialogs dienen. Wir plädieren für eine neue Gemeinschaftskultur, d.h. Verantwortungsübernahme, Zuversicht und soziales Engagement. Das Ziel solcher Gemeinschaftskultur ist aus unserer Sicht Hilfe zur Selbsthilfe.

Urteile / Einschätzungen unserer Arbeit in der Selbsthilfegruppe durch Teilnehmerinnen und Teilnehmern:

- Frau aus Ghana: „In der Gruppe herrscht eine angenehme Atmosphäre.“
- Frau aus Polen: „Wir haben über gesundheitliche Probleme offen geredet.“
- Frau aus Russland: „Es ist für mich eine interkulturelle Bereicherung.“
- Frau aus der Türkei: „Für mich ist es sehr informativ.“
- Mann aus Ghana: „Man spürt das gegenseitige Wohlwollen.“
- Mann aus Polen: „Wir sprechen oft über soziale Isolation und Gesundheit.“
- Man aus Moldawien: „Die Vielfalt der Kulturen hat mir sehr gefallen.“

## Einleitung

Soziale Isolation macht krank. Reden hilft! Viele Hamburger aber besonders die Zielgruppe von Neu-Bürgern fühlen sich in Hamburg isoliert oder allein gelassen. Der deutsche Staat unterstützt alle integrationswilligen Neu-Bürger. Doch lässt sich feststellen, dass die meisten Migrantinnen und Migranten sich wenig an den Programmen der Selbsthilfegruppen beteiligen.

Der Isolationsbegriff ist gesellschaftlich negativ geprägt, kann aber diverse Ausprägungen repräsentieren. Für Synonyme des Isolationsbegriffes gelten: Entbehrung, Trennung, Neuanfang, individuelle Isolation, Gruppen-Isolation, Isolationshaft, Vereinsamung, aber auch „Splendid Isolation“, z.B. Wahrnehmung der eigenen „Insellage“.

Für unsere Selbsthilfegruppe „Gegen Soziale Isolation“ bedeutet soziale Isolation ein Zustand, der viele Risiken und Gefahren in sich birgt, z.B. Lebensunzufriedenheit und Gesundheitsgefährdung. Soziale Arbeit, Freizeitforschung und Pädagogische Psychologie geben wertvolle Hinweise, was man unter „Sozialer Isolation“ verstehen kann. Lösungen und konkrete Ratschläge lassen sich kaum erteilen, weil jeder Betroffene individuelle Voraussetzungen mitbringt. Wir möchten nach Wegen suchen, um den Zustand der sozialen Isolation zu überwinden. Voraussetzungen dafür aber sind: Freiwilligkeit und Mut zur Veränderung. Es gibt diverse Begründungen für diese Fakten.

Die Ausführungen des Vortrages basieren auf folgenden Fragen:

Wie lässt sich das Migrationsphänomen verstehen? Welche sozialen Umstellungen verbergen sich mit Migration? Was bestärkt das Gefühl der sozialen Isolation? Warum kann soziale Isolation krank machen? Was ist nach unseren Erfahrungen empfehlenswert?

### Exkurs 1. Migration: Individuelle Entscheidung

Im Gepäck tragen Migrantinnen und Migranten viele gute und schlechte Erfahrungen. Grafisch kann man Migration wie folgt auslegen (Abb. 1):

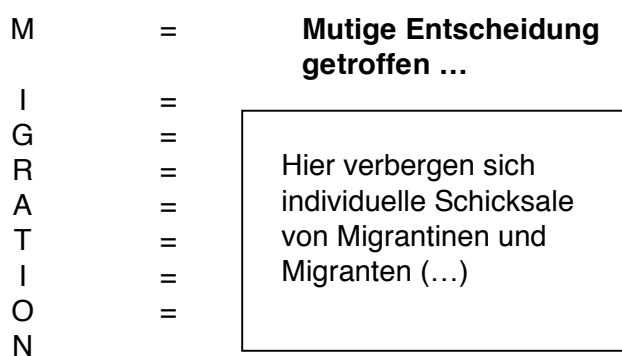


Abb. 1: Migrationsverständnis

## Exkurs 2. Soziale Isolation: Was macht krank?

Das soziale Leben beginnt mit Migration und Heimatverlust und birgt viele Stolpersteine in sich, z.B. Sprachprobleme, Arbeitslosigkeit und Verschuldung, was oft u. a. mit Ängsten, Einsamkeit und Desorientierungen verbunden ist. Daraus entstehen in vielen Fällen Krankheitszustände u.a.

- Kreislaufstörungen
- Depressionen
- Rückenschmerzen
- Magenprobleme
- Panikattacken
- Herzprobleme
- Dauermüdigkeit und
- Kopfschmerzen

was früher (in den Heimatländern) meist nicht der Fall war. Reden hilft gegen soziale Isolation: Über eigene Suchtprobleme, Krankheiten, Schmerzen und Misserfolge (Berufliches und Privates) zu sprechen ist ein Weg, um Lösungen im Gespräch zu suchen. Soziale Isolation bedeutet oft Einsamkeit und das subjektive Gefühl der Langeweile.

Individuell lässt sich soziale Isolation mit Hilfe einer Grafik (Abb. 2) darstellen:

### Isoliert, aber warum?

„Gelandet“ aber noch  
nicht angekommen?  
Information und  
Selbstreflexion: Warum  
bin ich isoliert?

Abb. 2: Isolationsverständnis

Den Isolationszustand in einzelnen Fällen zu überwinden, ist eine wichtige Aufgabe unserer Selbsthilfegruppe. Wir kommunizieren in unsere Gruppe auch nonverbal, d.h. durch Empathie und Zuhören. Die nonverbale Kommunikation gilt in unserer Gruppe als unproblematisch, zumal einige von uns die deutsche Sprache noch nicht perfekt beherrschen.

### Exkurs 3. Integration: Aber wie?

Aktiv Freizeit erleben kann als eine Alternative gegen soziale Isolation wirken. Erkenntnisse der Freizeitforschung und Fundraising: „Tue das Gute und rede darüber“ oder „Eine gute Tat muss nicht teuer sein“ sollen in den Fokus der Isolationsbetroffenen rücken, z.B. wie kann ich mich ehrenamtlich für eigene Landsleute engagieren? Was kann ich gutes Tun für meine Nachbarschaft und für meinen Stadtteil? Wie kann man den Gedanken der Selbsthilfe an Mitmenschen weitergeben? „Hoffnung haben“ und „Hoffnung geben“ ist das Motto unserer Selbsthilfegruppe.

Betont werden muss, dass unsere Selbsthilfegruppe besonders durch ältere Migranten Zulauf erhält. Für ältere Migrantinnen und Migranten hat soziale Isolation eine größere Gewichtung als für Jüngere. Isolation darf nur eine Zwischenstufe sein; das Ziel heißt Integration. Das ist leichter gesagt als getan. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Integration auf zwei wichtige Fragen antworten muss (Abb. 3):

#### Integration bedeutet mehr tun!

- Wie erkenne ich eigene Stärken?
- Wie gestalte ich meine Lebensziele?

Abb. 3: Integration - Subjektives Verständnis

### Zusammenfassung

Um sich der sozialen Isolation zu befreien, soll man erst die eigenen Isolationsgründe verstehen. Entscheidend ist, alle gesundheitlichen Auswirkungen von Isolation frühzeitig zu beheben. Die Erfahrungen in unserer Selbsthilfegruppe „Gegen Soziale Isolation“ zeigen, wie vielschichtig die Problematik und die Lösungen sein können. Unsere Selbsthilfegruppe funktioniert nach dem Prinzip eines Förderkreises: „Nehmen und Geben“; zugleich aber auch individuell profitieren und sozial denken. Der gute Wille des Einzelnen und die Bereitschaft aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Zuhören und sich durch Austausch zu helfen, ist unserer Gruppe zum Motto geworden. Alle Wege aus der sozialen Isolation sind individuell zu gehen. Aufmunterung,

Bestätigung und Anerkennung sind Beispiele die soziale Isolation erträglich machen. Werte-Orientierungen, z.B. am Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland sollten am Anfang stehen.

Es lässt sich folgendes Lösungsmodell anregen (Abb. 4):

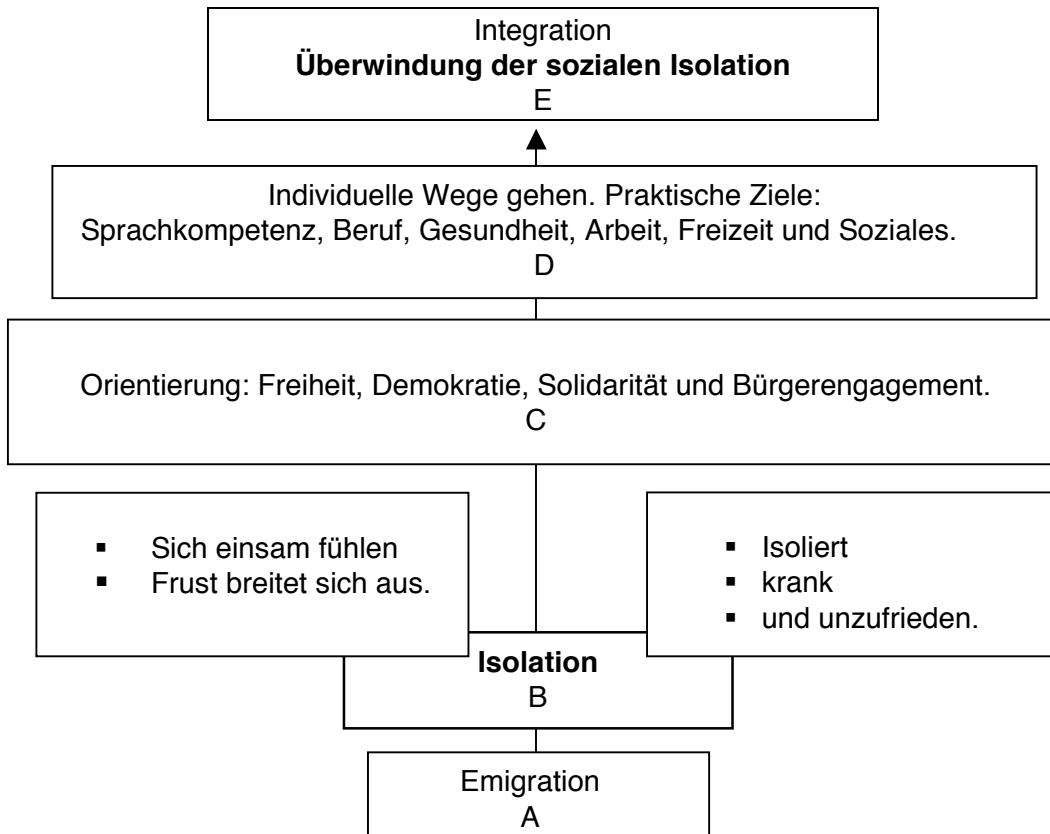


Abb. 4: Wege aus der sozialen Isolation - Lösungen suchen und finden.

(Quelle: eigene Zusammenstellung.)

## Literaturgrundlage

Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e.V. (Hrsg.): Börsenblatt der 11.

Hamburger Freiwilligenbörse AKTIVOLI. Hamburg 2010

Club of Rome: Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit. Stuttgart 1972; Reinbek 1973

Club of Rome: Die erste globale Revolution. Bericht zur Lage der Welt zwanzig Jahre nach „Die Grenzen des Wachstums“. München 1993

Opaschowski, Horst W.: Deutschland 2030. Wie wir in Zukunft leben. München 2008, 1. Auflage

Thiel, Wolfgang: Selbsthilfegruppe und Migration. Einblicke und Überlegungen aus dem Feld der Selbsthilfe und der Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen. In: TUP Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit, Heft 2 / 2010, S. 118-124