

## Projekt Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen

In Niedersachsen sind rund 20 Prozent der Bevölkerung Menschen mit Migrationshintergrund. Ein weites Feld für Aktivitäten zum besseren Einbezug von Menschen unterschiedlicher Kulturkreise in Selbsthilfegruppen. Von Oktober 2012 bis Oktober 2014 förderte das Land ein Projekt des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen – „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ – das einen Beitrag zur interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe leisten sollte.

Das Konzept für das landesweit angelegte Projekt wurde gemeinsam mit zwei Selbsthilfekontaktstellen, Cloppenburg und Delmenhorst, erarbeitet und verfolgte drei Ziele:

- 1) regional und landesweit Netzwerke zwischen dem Selbsthilfe- und dem Integrationsbereich zu initiieren oder zu erweitern
- 2) die interkulturelle Öffnung des Selbsthilfebereiches voranzubringen und
- 3) lokale Strategien zur Erleichterung des Zugangs für Menschen mit Migrationshintergrund zur Selbsthilfe zu entwickeln.

Grundlage für die Umsetzung des Projektes war zum einen *Basisnähe*. Die Projektaktivitäten sollten in die bestehenden regionalen Bezüge und Aktivitäten der Selbsthilfe und des Integrationsbereiches passen. Dabei mussten die Ausgangslagen sowohl der Selbsthilfe-Unterstützung als auch des Integrationsbereiches und der Menschen mit Migrationshintergrund beachtet werden und die haben drei Dinge gemeinsam:

- wenige Arbeitskapazitäten für zusätzliche Projekte
- zum Teil wenig Nähe zum jeweils anderen Thema und
- in beiden Bereichen heterogene und von außen nicht immer leicht zu durchschauende Strukturen. Das erschwert zum Teil das gegenseitige Kennenlernen, bietet aber gleichzeitig vielfältige Chancen für Kooperationen.

Es konnte also nicht *die* Veranstaltung mit *der* Zielgruppe geben, sondern diese mussten in jedem Landkreis an die regionalen Gegebenheiten angepasst werden.

Die zweite Grundlage des Konzeptes war *Nachhaltigkeit*: die Wirkung des Projektes sollte möglichst über die Durchführung der Veranstaltungen hinaus gehen.

### Die praktische Umsetzung des Projektes setzte an den Punkten Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit an

Die Grundidee für die regionale Umsetzung war: Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe und Integration, die von Kooperationspartner/innen aus beiden Bereichen gemeinsam durchgeführt werden, dienen als Hebel, um die zwei Be-

reiche näher zusammenzuführen. Gleichzeitig wird durch diese Veranstaltungen Öffentlichkeitsarbeit geleistet.

Das Projektteam des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen begleitete die regionale Umsetzung durch verschiedene Dienstleistungen, um die regionalen Akteure zu entlasten:

- Recherche der Akteure im Integrationsbereich und Kontaktvermittlung
- auf Wunsch organisatorische Unterstützung bei Planung und Umsetzung der Veranstaltungen
- zur Verfügung stellen von Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit
- Planung und Umsetzung eines eigenen Veranstaltungstyps (Workshop „Kultur, Gesundheit & Selbsthilfe“) sowie eines ergänzenden Projektes „Kunst zum Mitmachen / Musik aus aller Welt“, die von den regionalen Selbsthilfekontaktstellen gebucht werden konnten.

Jede dieser Dienstleistungen konnte nach Bedarf in Anspruch genommen werden. Zusätzlich wurden die Sachkosten der regionalen Veranstaltungen übernommen.

Auf Landesebene wurden parallel zu den regionalen Veranstaltungen begleitende und ergänzende Aktivitäten durchgeführt:

- landesweite Auftakt- und Abschlussveranstaltung für die regionale Veranstaltungsreihe
- Motto „KOMM wer immer du bist“, Logo und eine Projektwebsite wurden erstellt und begleiteten grafisch das Projekt auf Landes- und regionaler Ebene
- das Projektteam vernetzte sich mit einigen der landesweiten Netzwerke im Bereich Integration und stellte dort das Projekt und den Selbsthilfebereich vor
- zwei Fachveranstaltungen und der regelmäßige Einbezug des Projektes in die Treffen des Arbeitskreises Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich eröffneten den Selbsthilfefachkräften die Möglichkeit, sich im Bereich Interkulturelle Öffnung fortzubilden, die eigene Arbeit zu reflektieren und Strategien oder einzelne Schritte für die Interkulturelle Öffnung vor Ort zu planen
- Grundinformationen zur Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung auf der Website des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen und auf Faltblättern in verschiedenen Sprachen stehen Interessierten und den Selbsthilfekontaktstellen zur Verfügung
- Selbstevaluation und Dokumentation des Projektes, die gleichzeitig als Ideensammlung dient.

## **Veranstaltungsreihe KOMM wer immer du bist**

Von den 32 in das Projekt eingebundenen Landkreisen fanden in 28 Landkreisen Veranstaltungen statt. In der Veranstaltungsreihe wurden insgesamt fast 60 Veranstaltungen durchgeführt – allein 18 davon in einem Landkreis, der eine eigene Veranstaltungsreihe initiierte. Wie zu erwarten und im Konzept

vorgesehen wurden vor Ort sehr unterschiedliche Veranstaltungen durchgeführt, die sich grob in drei Typen einteilen lassen:

Typ 1, *Kulturkontakte: Beteiligung an Veranstaltungen anderer Träger durch Selbsthilfe-Informationsstände* (in vier Landkreisen). Hierbei standen gegenseitige Informationen, ein erstes Kennen lernen und Vernetzung in unverbindlichem Rahmen im Vordergrund.

Typ 2, *Interkulturell qualifiziert*: Die am häufigsten durchgeführten Veranstaltungen waren *Schulungen und Workshops für den Selbsthilfebereich und / oder Menschen mit Migrationsgeschichte* (in 18 Landkreisen). In einigen Landkreisen wurden Workshops in Zusammenarbeit mit dem Projekt *Mit Migranten Für Migranten* des Ethnomedizinischen Zentrums Hannover oder im Rahmen der Ausbildung interkultureller In-Gang-Setzer/innen oder in Kooperation mit regionalen Bildungseinrichtungen durchgeführt; in 14 Landkreisen wurde das Projektteam mit seinem selbst konzipierten interkulturellen Workshop ‚gebucht‘. Bei *Interkulturell qualifiziert* standen Begegnung und intensive Auseinandersetzung mit anderen Kulturen und / oder Vorstellungen von Gesundheit sowie Kennen lernen der Selbsthilfe im Mittelpunkt. Wichtig waren aber auch die Sensibilisierung für eigene Prägungen, Erleben und Verhalten sowie die interkulturelle Kommunikationskompetenz. Einige dieser Veranstaltungen dienten zusätzlich der Gewinnung von Multiplikator/innen für weitere Aktivitäten oder bessere Vernetzung.

Typ 3, *Veranstaltungsfächer – Kultur im Programm*: der Veranstaltungstyp mit der größten Reichweite je Veranstaltung war die *offene Veranstaltung mit interkultureller Ausrichtung*, das heißt Fachveranstaltungen, Selbsthilfetage oder Kulturfeste (in elf Landkreisen inklusive zweier landesweiter Veranstaltungen). Auch hier ging es um Begegnung, Kontakte knüpfen, Information, Sensibilisierung und den Abbau von Unsicherheiten, dieses Mal in einem großen Rahmen, für ein größeres und vielfältigeres Publikum und mit einer größeren Aufmerksamkeit in der allgemeinen Öffentlichkeit.

## **Was hat das Projekt bewirkt? Ergebnisse, Erfahrungen, Bewertung**

Um den Erfolg des Projektes bewerten zu können, führte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen eine Umfrage unter den Selbsthilfekontaktstellen durch. Die Antworten der Selbsthilfekontaktstellen lassen sich den Zielen des Projektes zuordnen. Zusätzlich bewerteten wir den Projekterfolg anhand unserer Beobachtungen während der Laufzeit.

*Ziel 1: Netzwerke zwischen dem Selbsthilfe- und dem Integrationsbereich initiieren oder erweitern*

Alle Selbsthilfekontaktstellen, die auf die Umfrage antworteten (26 von 32), gaben an, sie hätten erstmalig oder vermehrt an Netzwerktreffen im Bereich Integration teilgenommen. Und auf die Fragen nach Kontakten während des Projektes, aber auch auf die Frage nach den Kooperationspartner/innen der regionalen Veranstaltungen wurden eine Reihe verschiedener Partner/innen genannt, am häufigsten Leitstellen / Koordinationsstellen für Migration und

Teilhabe, Integrationslots/innen, Integrationsbeauftragte, Migrantenselbstorganisationen sowie einzelne Personen mit Migrationsgeschichte. Alle an der Befragung beteiligten Selbsthilfekontaktstellen konnten also ihre Netzwerke im Bereich Integration erweitern oder verstetigen.

### *Ziel 2: Interkulturelle Öffnung des Selbsthilfebereiches*

wurde in jedem Landkreis unterschiedlich ausgeprägt erreicht. Je nach Reichweite und Art der Veranstaltungen wurden hier verschiedene, mit unseren Mitteln nicht quantitativ messbare Fortschritte gemacht. Selbsthilfe-Unterstützer/innen aus 25 Selbsthilfe-Kontaktstellen beschäftigten sich auf den vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen angebotenen Fachveranstaltungen mit dem Thema Interkulturelle Öffnung. Dazu kamen die Erfahrungen durch die Organisation der Veranstaltungen, die größtenteils gemeinsam mit Kooperationspartner/innen aus dem Integrationsbereich durchgeführt wurden. Durch die Veranstaltungsreihe erreichte das Thema Interkulturelle Öffnung landesweit geschätzte 4.000 Menschen, darunter viele aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbänden. Wir können also annehmen, dass durch das Projekt die Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe ein gutes Stück vorangekommen ist.

### *Ziel 3: Lokale Strategien zur Erleichterung des Zugangs für Menschen mit Migrationshintergrund zur Selbsthilfe*

Innerhalb der lokalen Strategien sei zunächst die Senkung von Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe genannt. Durch die Veranstaltungsreihe, aber auch durch von den Kontaktstellen für die Zukunft geplante regionale Aktivitäten wurden und werden verschiedene Zugangsbarrieren für Menschen mit Migrationshintergrund in die Selbsthilfe, aber auch Zugangsbarrieren der bereits in der Selbsthilfe Engagierten zu Menschen aus anderen Kulturen gesenkt. Beispielsweise auf der einen Seite die Senkung von Informationsdefiziten, von sprachlichen oder interkulturellen Verständigungsproblemen, auf der anderen Seite die Erhöhung des Verständnisses für kulturell vermittelte Tabus und Erfahrungen.

In der Umfrage nannten die Fachkräfte auf die Fragen nach zukünftigen Planungen außerdem eine Reihe von Ideen und knapp die Hälfte der antwortenden Kolleginnen und Kollegen bereits zusätzlich konkrete Planungen für weitere Aktivitäten. Zum Beispiel die Fortführung der Vernetzungsaktivitäten und Angebote weiterer interkultureller Workshops oder anderer regionaler Veranstaltungen speziell für und mit Menschen mit Migrationshintergrund. Aber auch das Angebot eines regelmäßigen Termins für mehrsprachige Selbsthilfeberatung, die gezielte Ansprache einzelner Personenkreise zur Förderung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen, die Einbindung von Multiplikator/innen im Rahmen der Projekte *Mit Migranten für Migranten* und *interkulturelle In-Gang-Setzer/innen* oder der Einsatz von Praktikantinnen aus dem Bereich Soziale Arbeit einer Fachhochschule zur Verstärkung der interkulturellen Selbsthilfearbeit sind geplant oder laufen bereits.

Es gab und gibt also eine Reihe von Ansätzen für lokale Strategien. Gleichzeitig zeigen diese Strategien einen nachhaltigen Effekt des Projektes, der vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen durch die landesweiten Aktivitäten (Teil der Website und Faltblätter in mehreren Sprachen, verstärkte Hinweise auf Selbsthilfethemen von Menschen mit Migrationshintergrund in den Broschüren, Weiterführen der landesweiten Vernetzung ) unterstützt wird.

*Wie bewerteten die Fachkräfte aus den Selbsthilfekontaktstellen den Projektnutzen?*

Einen wichtigen Indikator für den Erfolg des Projektes stellt die Bewertung des Nutzens für die Arbeit dar, die die Selbsthilfekontaktstellen in der Umfrage vornahmen. Hier wurde nach verschiedenen Markern gefragt (Kennen lernen von Einrichtungen oder Personen, Erweiterung des Netzwerkes, Reflexion der eigenen Arbeit, Erlangen von Wissen, Sensibilisierung für mögliche Zugangsbarrieren). In allen Punkten gab die Mehrheit der antwortenden Selbsthilfekontaktstellen an, Fortschritte erzielt zu haben.

## **Unser Fazit**

Das Projekt „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ hat auf ganz unterschiedlichen Ebenen bereits Impulse für eine stärkere Vernetzung zwischen dem Selbsthilfe- und dem Integrationsbereich, eine stärkere Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe und lokale Strategien zur Erleichterung des Zugangs für Menschen mit Migrationshintergrund zur Selbsthilfe gesetzt. Die im Laufe des Projektes stattgefundenen inhaltliche Verstärkung der Themenfelder Migration / Integration / Interkulturelle Öffnung sowie die Intensivierung von Netzwerkaktivitäten und gemeinsamen Aktionen zwischen dem Selbsthilfebereich und Integrationsbereich leisteten einen wichtigen Beitrag, um auch die im Integrationsbereich Tätigkeiten über die Strukturen und Möglichkeiten aus dem Selbsthilfebereich zu informieren und für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren.

## **Welche Erfahrungen finden wir wichtig, auch wenn sie sich nicht messen lassen?**

Innerhalb unseres Projektes haben sich Erfahrungen, die bereits in anderen Projekten zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe gemacht wurden, bestätigt.

1. Es lohnt sich, sich interkulturell zu öffnen. Menschen mit Migrationshintergrund sind durchaus an Selbsthilfegruppen interessiert. Man muss sie nur ‚dort abholen, wo sie stehen‘ – das tägliche Brot der sozialen Arbeit. Das Thema Selbsthilfe ist im Zusammenhang mit Migration und Gesundheit insofern wichtig, als einige Studien belegen, dass gerade auch der Migrationsprozess an sich Auswirkungen auf den Gesundheitszustand von Menschen haben kann. Den Betroffenen einen Raum zu geben, um sich über ihre Gefühle und Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig Mut zuzu-

sprechen und einander zu unterstützen, kann ein erster Schritt zur Gründung einer Selbsthilfegruppe sein.

2. Menschen mit Migrationshintergrund haben oft ‚neue Selbsthilfethemen‘, zum Beispiel: Diskriminierung im Alltag; Wie finde ich mich in Deutschland zurecht?, Verarbeitung von Fluchterlebnissen, etc. Das beginnt manchmal mit Themen, die auf den ersten Blick ungewöhnlich sein mögen („Wir sind Afrikaner“) endet dann aber häufig in ‚klassischen‘ Selbsthilfethemen.
3. Strategien, die im Projekt besonders gut funktionierten:
  - Willkommenskultur (persönliche Ansprache)
  - Augenhöhe
  - Hartnäckigkeit (immer wieder hingehen, einfach weitermachen)
  - Offenheit für ungewöhnliche Themen und Konstellationen
  - sich erst mal in Ruhe kennen lernen, Kontakt aufnehmen, gemeinsam aktiv sein, sich austauschen, Spaß haben
  - nicht sofort ‚ergebnisorientiert‘ auf die Gründung von Selbsthilfegruppen zusteuern. Der Abbau von Barrieren und das Kennen lernen und gegenseitige Wertschätzen brauchen oft einfach Zeit und Entspannung. Kleine Schritte kosten nicht so viele Arbeitskapazitäten, bewirken aber dennoch oft das Zustandekommen nachhaltiger Kontakte.
4. Wichtig ist, vor Ort gut zu überlegen, mit welchem Ansatz und welchen Netzwerken die Selbsthilfe sich interkulturell öffnen kann.

Und jenseits aller Umfragen: die Arbeit im Bereich Interkulturelle Öffnung macht Spaß, erweitert Horizonte und bereichert die Selbsthilfe-Unterstützung insgesamt.

Eine vollständige Dokumentation des Projektes ist beim Selbsthilfe-Büro Niedersachsen in gedruckter Form oder auf der Website [www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de) erhältlich.

Dörte von Kittlitz, Diplom-Biologin und Referentin für Gesundheitsförderung, leitet seit 1998 das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen. Tanja Pantazis, Politikwissenschaftlerin M.A., Xpert CCS-Trainee, war von 2013 bis 2014 mit der Durchführung des Projektes „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ befasst. Tülin Colakgil, Künstlerin, befasste sich bereits in mehreren Projekten mit Möglichkeiten, über Kunst und Begegnung insbesondere Kinder unterschiedlicher Kulturen zusammenzubringen. 2012 bis 2014 war sie mit der Durchführung des Projektes „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ befasst.