

Migration und Selbsthilfe Initiierung von Selbsthilfegruppen von MigrantInnen für MigrantInnen

Partizipation am deutschen Gesundheitssystem ist nicht für alle Menschen einfach. Vielen zugewanderten Menschen fällt es schwer, sich mit ihren gesundheitlichen Fragestellungen aktiv auf die bestehenden Strukturen einzulassen. Dabei ist Migration nachweislich eine Belastung für Körper und Seele. Einige Gesundheitsprobleme der Migrantinnen und Migranten sind mitgebracht (gesundheitsschädliche Lebensbedingungen in den Heimatländern oder im Prozess der Migration/Flucht erworbene Gesundheitsschäden), andere werden im Einwanderungsland erworben (schlechte Arbeitsbedingungen, psychische Belastungen durch Diskriminierung, Heimweh, Entwurzelung etc.). Eingewanderte Menschen in Deutschland gehören in ihrer Mehrheit eher zur Gruppe der Benachteiligten. Dies verstärkt ihre gesundheitlichen Belastungen und Risiken.



Selbsthilfegruppe Arabische Frauen, Foto jk

Die Faktoren, die eine Partizipation am Gesundheitssystem verhindern oder erschweren sind bekannt:

- Sprachprobleme
- Fehlendes Wissen von Hilfsangeboten außerhalb von Arztpraxen und Kliniken
- Skepsis gegenüber herkömmlichen Angeboten
- Misstrauen und Angst vor sozialen Sanktionen
- Verständnis von Krankheit als etwas von außen Indiziertes, dadurch bedingt ist eine fehlende Überzeugung des Nutzens von Eigeninitiative / Selbsthilfe.
- Austausch von Problemen ist mit Angst vor Statusverlust verbunden (Vornehmlich bei Männern)
- Kulturelle Tabus
- Entmutigung

Nach unserer Einschätzung werden Prävention und Gesundheitsförderung für und mit MigrantInnen durch zwei Säulen getragen:

- 1) Vermittlung von Inhalten durch niedrigschwellig angelegte, zielgruppenorientierte Bildungsangebote (Paritätisches Bildungswerk LV Bremen)
- 2) Aktivierung von Selbsthilfepotentialen (Netzwerk Selbsthilfe Bremen e.V.)

Netzwerk Selbsthilfe Bremen e.V. hat zusammen mit dem Paritätischen Bildungswerk Bremen für das Kooperationsprojekt „Prävention und Gesundheitsförderung für und mit MigrantInnen“ Mittel aus dem Europäischen Integrations-Fond eingeworben.

Das Projekt wurde aus Mitteln des Europäischen Integrationsfonds kofinanziert.



Das Projekt ist zum 01.09.2008 gestartet und endete nach dreijähriger Laufzeit zum 31.08.2011. Ziel war die Initiierung, Begleitung und Konsolidierung von rund 12 Selbsthilfegruppen mit einer ungefähren Gruppengröße von 8-10 Personen.

Im Selbsthilfebereich gab es zum Zeitpunkt der Projektentwicklung noch sehr wenige Angebote für MigrantInnen und Migranten. Auch das bundesweite Erfahrungswissen war dementsprechend eher gering. In Bremen gab es zwar verschiedene Gesprächskreise von MigrantInnen und Migranten, doch eine echte Ausrichtung auf Gesundheitsthemen mit dem Ansatz der Selbsthilfeunterstützung war nicht vorhanden. Zudem ist auch das Verständnis vieler Migrantinnen und Migranten von Selbsthilfe eher diffus. Oft gibt es kein entsprechendes Wort in der jeweiligen Muttersprache und sich über seine persönlichen Probleme oder Ängste in einer Gruppe auszutauschen ist nicht die Normalität, sondern gilt eher als Tabu. Gesundheitliche oder psychosoziale Themen werden als Makel gesehen und bleiben in der Regel in der Familie.

Netzwerk Selbsthilfe hat aus diesem Grund seinen Arbeitsschwerpunkt in diesem Projekt auf die: „Initiierung von Selbsthilfegruppen für MigrantInnen“ gelegt. Ausgangsidee war die Fragestellung, wie Migrantinnen und Migranten ermutigt werden können, individuelle Ressourcen im Hinblick auf die eigene Gesundheit zu erkennen, zu nutzen und zu erweitern.

Methodisch orientiert sich unser Ansatz an dem Konzept der „In-Gang-SetzerInnen“. Dieses Konzept kommt aus Dänemark, wo es im Selbsthilfebereich bereits seit über 15 Jahren erfolgreich umgesetzt wird. In-Gang-SetzerInnen stehen als ehrenamtliche MitarbeiterInnen - gemeinsam mit der Kontaktstelle – den Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite. Mittlerweile wurde die Methode vom Paritätischen, Landesverband Nordrhein-Westfalen aufgegriffen und in einem bundesweiten Projekt fachlich weiterentwickelt.



Für unser Vorhaben suchten wir Migrantinnen und Migranten aus unterschiedlichsten Kulturkreisen. Sie sollen möglichst gut integriert sein und die deutsche Sprache so weit beherrschen, dass sie die Inhalte unserer Schulung weitertragen können. Nach der Schulung sollen sie als VermittlerInnen bzw. MultiplikatorInnen tätig werden und Betroffenen aus ihren eigenen Kulturkreisen die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen.

Die innovativen Elemente unseres Ansatzes sehen wir darin, dass

- 1) wir nicht warten, bis Migrantinnen und Migranten ihre Bedarfe anmelden, sondern dass wir aktiv auf die verschiedenen Communities zugehen, also aufsuchend Selbsthilfe initiieren
- 2) die Starthilfe und die Betreuung der Selbsthilfegruppen in der jeweiligen Muttersprache stattfinden
- 3) die Themen gemeinsam mit den VermittlerInnen gefunden bzw. entwickelt werden.

Mit ihrem eigenen kulturellen Know How fungieren die VermittlerInnen als „TüröffnerInnen“ in verschiedenste Kulturkreise und erschließen Zugänge zu bisher unerreichbaren Personengruppen. Die eigentliche Zielgruppe sind: Migrantinnen und Migranten mit hohem Integrationsbedarf, die aufgrund ihrer Sprachhemmnisse oder den oben genannten Ursachen nicht am deutschsprachigen Selbsthilfesystem teilnehmen.

Neue Ideen brauchen Unterstützung

Die Bekanntmachung der Projektidee war ein erster wesentlicher Schritt. Zugänge zu Migrantenselbstorganisationen (MSO) zu finden, ist ein wichtiger Baustein dabei, die Erreichbarkeit der Zielgruppen zu erhöhen. Die Mundpropaganda von Schlüsselpersonen, bzw. die Vermittlung der Idee durch MSO bietet meistens die besten Zugänge. Unsere Erfahrungen zeigen, dass der Aufbau und die Pflege der persönlichen Kontakte die Bekanntmachung der Projektidee sehr unterstützt. Die üblichen Präsentationsformen (Projektvorstellung in diversen Gremien, Pressearbeit und Projektflyer) sind ebenso nicht zu vernachlässigen.

Umsetzung

Die Schulung der VermittlerInnen umfasst 3 Module á 5 Stunden, in denen folgende Lerninhalte vermittelt wurden:

- Allgemeine Informationen zum Themenbereich Selbsthilfe
- Was macht eine SHG aus? Selbsthilfegruppenselbstverständnis
- Welche Gruppenphasen und Gruppenprozesse gibt es?
- Was sind die häufigsten Probleme von Selbsthilfegruppen?
- Wie funktioniert Abgrenzung?
- Handhabung vom Umgang mit Konflikten
- Moderationstechniken in der Gruppenarbeit

Bei allen Themen war und ist es uns wichtig, den eigenen Erfahrungen der VermittlerInnen Raum zu geben und in Zusammenhang zu bringen.

Die Themenfindung der neuen Gruppen sowie die Entwicklung der entsprechenden Öffentlichkeitsarbeit schließt sich der Schulung in Individualgesprächen mit den VermittlerInnen an. Gemeinsam wird überlegt, welche Themen die Menschen im jeweiligen Kulturkreis betreffen und wie die Ansprache am besten funktioniert. Zweisprachige Handzettel und Aushänge sind gern gewählte Medien, doch das beste Mittel ist auch in diesem Fall die persönliche Ansprache durch die jeweiligen VermittlerInnen.

Bei der Raumsuche ist die Kontaktstelle immer behilflich und die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppen werden dabei stets berücksichtigt

Monatliche, von uns begleitete Gruppentreffen der VermittlerInnen sind wichtig für die Vernetzung und den regelmäßigen Kontakt untereinander und bieten Raum für den Austausch allgemein nützlicher Informationen (Veranstaltungen/Angebote von und für MigrantInnen). Die „kollegiale Beratung“ trägt darüber hinaus zur persönlichen Weiterentwicklung der VermittlerInnen bei und unterstützt die Verstärkung der Gruppen.

Die aktuellen Angebote von migrantischen Selbsthilfegruppen finden Sie unter dem Suchschlagwort Migration im www.selbsthilfe-wegweiser.de, oder lassen Sie sich persönlich dazu von uns beraten.

Wir freuen uns auch über jedes Interesse, selber als Vermittlerin oder Vermittler aktiv werden zu wollen und laden Sie herzlich ein, sich ebenfalls dafür an unsere Kontaktstelle zu wenden.