

Ihre Selbsthilfekontaktstelle vor Ort:

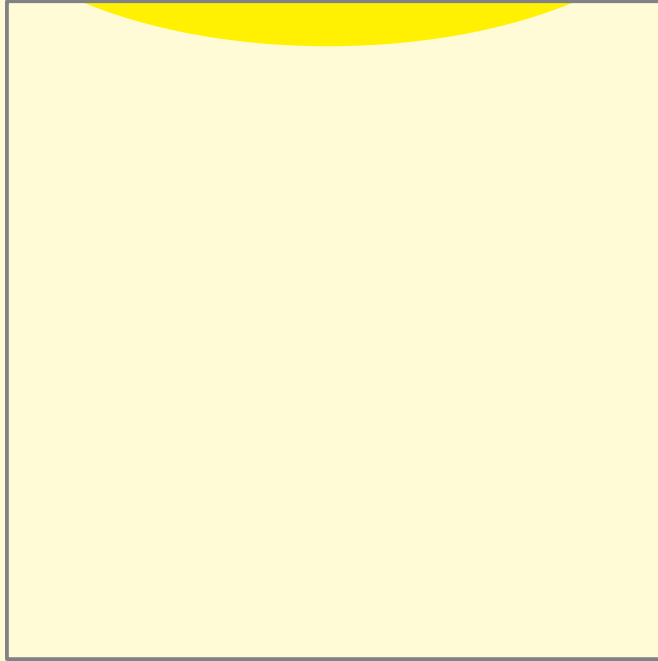


Foto: jk

Selbsthilfekontaktstellen

Die regionalen Kontaktstellen sind Orte der Begegnung für Menschen, die andere Betroffene suchen. Unter dem Leitgedanken Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen diese auf vielfältige Weise:

- Persönliche Beratung von Selbsthilfeinteressierten
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -organisationen
- Beratung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Krisenintervention bei Selbsthilfegruppen
- Förderberatung für Selbsthilfegruppen
- Fortbildung für in der Selbsthilfe Aktive
- Öffentlichkeitsarbeit mit und für die Selbsthilfe

Unterstützung in ganz Deutschland

Das Projekt Migration und Selbsthilfe wird in Zusammenarbeit mit 40 Kontaktstellen aus dem Bundesgebiet durchgeführt.

inGangSetzer®



www.in-gang-setzer.de

An einigen dieser Standorte findet es in Kooperation mit dem I-G-S Projekt statt. Gemeinsam erschließen wir neue Selbsthilfemöglichkeiten für Menschen aus anderen Kulturen.



Projektstandorte

Migration & Selbsthilfe



**Selbsthilfe mit
Migrationshintergrund
braucht Unterstützung
von Migrantinnen
und Migranten**

Ein Projekt von:



www.netzwerk-selbsthilfe.com
Faulenstraße 31
28195 Bremen
0421 - 70 45 81



Gefördert vom
Bundesverband der
Betriebskrankenkassen

Selbsthilfe. . .

Einander zuhören, sich gegenseitig unterstützen, einen guten Rat geben – das ist im Familien- und Freundeskreis in wohl allen Kulturen selbstverständlich. Nach den gleichen Prinzipien funktionieren auch Selbsthilfegruppen, die in Deutschland im Laufe der letzten Jahrzehnte für Viele immer wichtiger geworden sind.

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die ein soziales Anliegen verbindet, die bestimmte gesundheitliche Probleme haben oder die in einer besonderen, vergleichbaren Lebenslage sind. In diesen Gruppen können sich die Menschen offen aussprechen – ohne Rücksicht nehmen zu müssen auf Freunde oder Angehörige. Sie können darauf vertrauen, dass aus der Gruppe nichts nach außen getragen wird. Sie können ihre Erfahrungen, Ängste und Nöte teilen. Sie können anderen in der Gruppe helfen und Sie können erleben, wie ihnen selber durch die Erfahrung anderer geholfen wird.

...mit Migrationshintergrund...

Von einem solchen Angebot können auch all jene profitieren, die aus anderen Ländern stammen und denen die Idee der Selbsthilfe bislang noch fremd ist. Seit drei Jahren unterstützen wir vom Netzwerk Selbsthilfe in Bremen aktiv die Gründung von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationshintergrund und sind damit auf wachsendes Interesse gestoßen.

Aus diesem Zuspruch bei uns ist die Vision entstanden, den Gedanken der „Selbsthilfe mit Migrationshintergrund“ über den Raum Bremen hinaus zu tragen. Zusammen mit Selbsthilfe-Kontaktstellen in 40 beteiligten Städten und Regionen sollen viele und vielfältige Selbsthilfegruppen von MigrantInnen für MigrantInnen entstehen.



Foto: D. Masche

...braucht Unterstützung...

Dabei können Sie uns helfen und zugleich den Menschen, die Sie vertreten, neue Zugänge und Perspektiven im Alltag in Deutschland und bei der Bewältigung besonderer Lebenslagen verschaffen. Die Themen von Selbsthilfegruppen sind so vielfältig wie die Leute, die in der Gruppe den Austausch mit anderen suchen, die in einer ähnlichen Situation sind. So können Selbsthilfegruppen für Menschen aus anderen Ländern auch das Leben in Deutschland selbst zum Thema machen und dazu beitragen, den Integrationsprozess selbst zu gestalten.

Die Möglichkeiten der Selbsthilfe für Menschen aus anderen Kulturen können wir nur mit den Migrantinnen und Migranten selbst und mit Ihnen als eine der Organisationen erschließen, die diese Menschen vertreten. Wenn Sie Ihren Mitgliedern, Ihren Familien, Ihren Freunden und Bekannten von dem Projekt erzählen, dann finden sich vielleicht schon Interessierte, die selbst den Gedanken der Selbsthilfe in ihrem Umfeld weitertragen wollen.

. . .von Migrantinnen und Migranten

Denn wir suchen engagierte Männer und Frauen, die ihren Landsleuten die Idee von Selbsthilfegruppen in der Muttersprache näher bringen möchten. Sie können mit ihrer eigenen migrantischen Erfahrung die Türen öffnen für die Prinzipien der Selbsthilfe und – nach einer entsprechenden Vorbereitung - die Gründung von Selbsthilfegruppen anstoßen und begleiten.

Im Netzwerk Selbsthilfe Bremen arbeiten wir seit 2008 nach diesem Konzept und sind jetzt dabei, unsere Erfahrungen an die Selbsthilfe-Kontaktstellen in anderen Regionen weiter zu geben. Bei diesen Kontaktstellen werden die Vermittlerinnen und Vermittler durch Fortbildungen auf ihre Aufgaben vorbereitet. Dazu gehören beispielsweise:

- Moderation der Gruppenarbeit
- Gruppenprozesse erkennen
- Gruppenregeln erarbeiten
- Umgang mit Konflikten und der Gruppe bewältigen

Nach den Fortbildungen sind Sie in der Lage eine Selbsthilfegruppe anzuleiten und zu begleiten. Zugleich steht Ihnen die Kontaktstelle jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.



Foto: jk



Foto: U. Naumann