

## Die gleiche Sprache sprechen

Für Zuwanderer in Berlin, die chronisch krank sind, ist die interkulturelle Selbsthilfe eine wichtige Säule der Prävention und Rehabilitation. Den Zugang erleichtern können Beraterinnen und Berater, die die gleiche Sprache sprechen.

Azra Tatarevic ist aus Bosnien in die Bundesrepublik gekommen, Pervin Tozun stammt aus der Türkei. Seit Februar 2013 engagieren sich die zwei Frauen in Berliner Bezirken, in denen viele Migranten leben. Sie möchten chronisch kranke Zuwanderer mit den unterschiedlichsten Migrationserfahrungen davon überzeugen, an bestehenden und neu zu gründenden Selbsthilfegruppen teilzunehmen und mitzuwirken.

Bisher konnten mit Projekten der interkulturellen Selbsthilfe bestehende Gruppen unterstützt, zehn neue gegründet und niedrigschwellige Zugänge geschaffen werden. Besonders wichtig ist es dabei, die regionalen Gruppierungen, Migrantenorganisationen und soziokulturellen Treffpunkte miteinander



Foto: iStock

zu vernetzen und so ihre Kooperation untereinander zu fördern.

Um Zuwanderern die hilfreichen Prinzipien der Selbsthilfe nahezubringen, braucht es Multiplikatoren, die die jeweilige Muttersprache beherrschen. Nur so gelingt eine sprachlich und kulturell angepasste, zielgruppenübergreifende und kontinuierliche Koordination,

wie Studierende der Katholischen Fachhochschule Berlin in einer begleitenden Projektevaluation herausgefunden haben.

Das Projektteam Selbsthilfe- und Migration sucht deshalb engagierte Frauen und Männer mit Migrationshintergrund, die ihren Landsleuten die Vorteile von Selbsthilfegruppen näher bringen und bietet dazu Seminare und Beratung in der jeweiligen Muttersprache an. ●

**Kontakt:**  
Azra Tatarevic  
und Pervin Tosun  
Tel: 030 6032022



**Mail:**  
[info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)



Foto: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Berlin Neukölln

## BROSCHÜRE

### Selbsthilfe-Wegweiser für Migranten in Berlin



Seit Anfang 2015 liegt der Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Migrantinnen und Migranten in Berlin in einer neuen Auflage vor. Die Broschüre gibt es in den Sprachen Deutsch, Englisch, Türkisch und Bosnisch. Über

70 verschiedene Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Zielen und Arbeitsweisen werden darin vorgestellt. Viele

dieser Gruppen kümmern sich um Belange der körperlichen und seelischen Gesundheit, andere thematisieren Sorgen und Nöte des Alltags. Gerade die Muttersprache ist dabei unabdingbar für einen vertrauensvollen Austausch ohne Scham und Hemmungen. Anschaulich und lebensnah schildern einzelne Gruppenmitglieder und Selbsthilfeaktive ihre Erfahrungen, um anderen Mut zu machen. ●



**Web:** [www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration.de](http://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration.de)

## Betroffene als Berater

Um das Beratungsangebot zu ergänzen, geht der DSMG LV Brandenburg neue Wege: Geschulte Betroffene stehen anderen Erkrankten mit Rat und Tat zur Seite.

Betroffene beraten Betroffene – so heißt das Konzept, das der [Deutsche Multiple Sklerose Landesverband Brandenburg e. V. \(DSMSG LV Brandenburg\)](#) entwickelt und in sein Beratungs- und Betreuungsangebot aufgenommen hat. Verbandsmitglieder, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, wurden dazu in vier Kursen zu Beraterinnen und Beratern ausgebildet. Aktuell sind 23 von ihnen in Brandenburg aktiv, viele mittels

Telefon. Einige haben in Kliniken, Reha-Einrichtungen und bei niedergelassenen Neurologen sogenannte MS-Cafés gegründet. Dieses Angebot nehmen vor allem neu erkrankte Menschen und junge Betroffene gerne an, um sich zu informieren und auszutauschen. Durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sowie Supervisionen erhalten die Betroffenenberater professionelle Unterstützung, um ihre anspruchsvolle

Aufgabe weiterzuführen. Ihre Arbeit soll das hauptamtliche Beratungsangebot sinnvoll und wohnortnah ergänzen und das ehrenamtliche Potential des DSMG LV Brandenburg stärken. ●

**Kontakt:** DSMG Landesverband Brandenburg e. V.  
Tel: 0331 292676

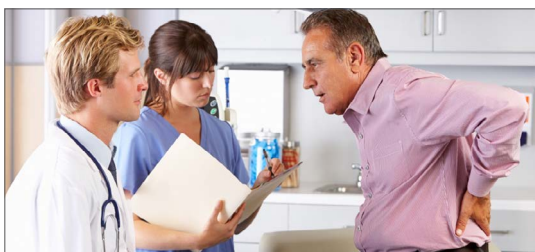


**Web:**  
[www.dmsg-brandenburg.de](http://www.dmsg-brandenburg.de)

## AOK-ANGEBOT

### RückenSPEZIAL

Foto: AOK Nordost



Manchmal ist ein Bandscheibenvorfall die Ursache für lang anhaltende Rückenschmerzen. Der nächste Schritt ist dann oft eine Operation. Um sicher zu sein, dass dieser Eingriff wirklich die richtige Therapie ist, bietet die AOK Nordost ihren Versicherten [das kostenlose Zweitmeinungsverfahren Rücken-SPEZIAL](#) an. Dabei werden sie in einem spezialisierten Rückenzentrum von einem Facharzt, einem Physiotherapeuten und einem Schmerzpsychotherapeuten untersucht, die anschließend gemeinsam eine Therapie empfehlen. Sollte eine besondere Fachbehandlung notwendig sein, kann diese zeitnah im Rückenzentrum beginnen. ●

Weitere Informationen erhalten Sie in allen Service Centern der AOK Nordost.

## CARTOON



Cartoon: Phil Hubbe

## Gemeinsam in Bewegung bleiben

„Keep moving“ heißt ein Trainingskonzept, das Parkinsonkranken helfen soll, die Körperbalance und die innere Ruhe wiederzufinden.

Trainiert wird präzise und meist sehr langsam. Zum Programm gehören ein sanftes, gelenkschonendes Warm up, Standübungen, Partnertraining sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen. „Als wir zum ersten Mal von „Keep moving“ hörten, konnten wir uns nicht so recht vorstellen, was sich dahinter verbirgt und was uns das bringen sollte“, erzählt Kirsten Vesper, Leiterin der [Parkinsonselbsthilfegruppe Potsdam](#). Doch trotz der anfänglichen Skepsis waren die Beteiligung am Schnupperkurs und auch das Interesse groß. Seitdem trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen, um die Bewegungen einzuüben. Aller



Foto: Parkinsonselbsthilfegruppe Potsdam

Alle zwei Wochen trifft sich die Keep moving-Gruppe zum Training in Potsdam.

Anfang ist schwer, und so waren die Übungen anfangs recht anstrengend und die Bewegungsabläufe noch nicht so flüssig. Doch mit jeder Wiederholung

klappte es besser. „Mir bekommt der Kurs sehr gut. Nach kurzer Zeit hat sich eine Verbesserung des Gleichgewichtes eingestellt“, beschreibt Günter seine Erfahrungen. Gabi ergänzt: „Jeder, der sich „Keep moving“ einmal angesehen hat, kommt wieder. Mir gelingen die Übungen immer besser, und zu Hause kann man alles auch selber machen.“ ●

**Kontakt:** Kirsten Vesper  
**Tel:** 033200 55234

 **Mail:**  
[kirsten.vesper-dpv@gmx.de](mailto:kirsten.vesper-dpv@gmx.de)  
**Web:**  
[www.parkinson-potsdam.de](http://www.parkinson-potsdam.de)

## AUS DER PRAXIS

### Selbsthilfegruppe „Das zweite Leben“



Foto: Das zweite Leben

In Schwerin warb die Gruppe für das Thema Organspende. Rechts im Bild: Ministerpräsident Erwin Sellering

An Lebendspender und Empfänger von Nieren richtet sich [die bundesweit aktive Selbsthilfegruppe „Das zweite Leben“](#), die seit dem Jahr 2012 besteht. Die Gruppe berät angehende Spenderpaare aus der Sicht von Betroffenen zu Fragen, die die Medizin nicht abschließend beantworten kann: Wie wird es nach der Spende

sein? Wie geht es Spendern und Empfängern nach mehreren Jahren? Dabei arbeitet die Selbsthilfegruppe gut mit Transplantationszentren in acht Bundesländern und der [Müritzkurklinik in Klink](#) in Mecklenburg-Vorpommern zusammen. In der Müritz-Klinik trifft sie sich

auch einmal im Jahr zu Fachvorträgen und zum Erfahrungsaustausch. ●

**Kontakt:** Brunhilde Ernst



**Mail:**  
[info@das-zweite-leben.de](mailto:info@das-zweite-leben.de)  
**Web:**  
[www.das-zweite-leben.de](http://www.das-zweite-leben.de)

## ZITAT

*Ein Neurotiker ist ein Mensch, der ein Luftschloss baut.  
Ein Psychotiker ist der Mensch, der darin wohnt.  
Und ein Psychiater ist der, der die Miete kassiert.*

Jerome Lawrence, US-amerikanischer Schriftsteller (1914–2004)

## Ängste und Hemmungen spielerisch überwinden

Junge Frauen und Männer aus Berlin gründeten mit dem Schauspieler und Regisseur Harald Polzin ein Improvisationstheater für Menschen mit Sozialphobie.

Wie kommt es, dass Menschen, die auffallend schüchtern sind, die sich peinlich berührt fühlen, wenn sie alle Aufmerksamkeit auf sich ziehen, plötzlich auf einer Bühne stehen? Dass sie auf Zuruf mit dem Publikum Geschichten entwickeln, die sie ohne Vorbereitung spontan spielen? Möglich macht es das [MutArtLabor](#)



Foto: Harald Polzin

Öffentliche Auftritte vor fremdem Publikum sind für die Gruppe eine große Herausforderung.

[in Berlin, eine Improvisationstheatergruppe für Menschen mit sozialer Phobie](#), die sich 2012 gegründet hat. Bei den wöchentlichen Treffen gehen die Teil-

nehmer gemeinsam und frei assoziierend auf spontane Entdeckungsreisen in die Welt der Möglichkeiten. Dabei lernen sie, ihren Körper auf der Bühne zu bewegen. Einander vertrauend können sie dann zum Beispiel beim Improvisationsspiel „Achterbahn der Gefühle“ einfach mal „die Sau rauslassen“, den anderen wütend anschreien, hysterisch, verliebt oder traurig sein, ängstlich in der Ecke sitzen oder energisch auf andere reagieren. „Diese Treffen sind ein Segen für alle Schüchternen, Sozialphobiker und Kontrollfreaks. Spielerisch verliere ich meine Hemmungen und bin im Nachhinein immer wieder erstaunt, wie einfach das geht“, erzählt Sepideh, eine junge Frau.

Improvisation ist die Kunst, den Augenblick zu genießen, und das Neue, das Unbekannte anzunehmen, und es zu gestalten. „Wer improvisieren will, lernt ja zu sagen“, resümiert Regisseur Harald Polzin. „Ja zu sich, ja zur Situa-



Foto: Harald Polzin

Auch beim Festival der Selbsthilfe in Berlin zeigten die Hobbyschauspieler ihr Können.

tion und ja zum Leben.“ Der Spielende erfährt dabei, dass es nicht gefährlich ist, ins kalte Wasser zu springen, sondern dass andere da sind und ihn auffangen. Improvisierer lernen: Ich weiß zwar nicht, was passieren wird. Aber ich weiß, dass etwas passieren wird und dass ich es gestalten kann. So geht es auch Student Sascha: „Ich bekomme mehr Selbstbewusstsein. Hier kann ich mich ausprobieren und es gelingt mir sogar, mal im Mittelpunkt zu stehen. Das integriere ich immer mehr auch in mein Leben. Referate an der Uni fallen mir jetzt leichter.“ ●

**Kontakt:**  
Harald Polzin  
Tel: 0176 – 816 35 722

## HUMOR

### Bibel zu verkaufen

Eine Annonce in der Zeitung: Bibelverkäufer gesucht! Drei Männer melden sich. Der Chef sagt: „Ich gebe jedem 20 Bibeln. Sie gehen von Haustür zu Haustür. Wer von Ihnen heute Abend die meisten verkauft hat, kriegt den Job.“ Am Abend kommt der Erste zurück, er hat drei Bibeln verkauft. „Naja“, sagt der Chef. Der Zweite kommt, er hat fünf Bibeln verkauft. „Schon besser.“ Schließlich kommt der Dritte – ohne eine einzige Bibel. „Alle verkauft?“, staunt der Chef. Der Mann nickt.

„Phantastisch!“ sagt der Chef. „Ganz klar, Sie haben den Job! Aber sagen Sie, wie haben Sie das gemacht?“ „Ganz einfach“, sagt der Mann. „Ich habe geklingelt, die Bibel hingehalten und gesagt: M-möchten Sie eine B-B-Bibel k-k-kaufen oder s-s-soll ich sie Ihnen l-l-lieber v-v-vorlesen?“

Gerd Riese: Stotterer-Witze – eine Zumutung?  
In: Der Kieselstein 3/2015, Forum der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. (Hrsg.)