

INTERKULTURELLE SELBSTHILFE

Begegnungen möglich machen

Unter Menschen mit Migrationsgeschichte ist die Idee der Selbsthilfe kaum bekannt. Ein Projekt in NRW soll das ändern – durch Austausch und Zusammenarbeit.



Foto: iStockfoto

Die Idee der Selbsthilfe ist unter Menschen mit Migrationshintergrund noch wenig bekannt.

In Selbsthilfegruppen finden Menschen mit Erkrankungen oder Behinderungen Unterstützung durch Gleichbetroffene – eine gute Ergänzung zu professionellen Hilfesystemen. Um die Idee der Selbsthilfe auch bei Menschen mit Migrationsgeschichte bekannter zu machen, erprobten zwischen 2015 und 2018 sieben Selbsthilfe-Kontaktstellen neue Wege. Im Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ arbeiteten sie unter anderem mit Kulturvereinen, Moscheegemeinden oder Ärzten mit Migrationshintergrund zusammen. Denn diese Akteure sind vertraut und waren „Türöffner“ für das Projekt.


Die Erkenntnisse aus dieser Zusammenarbeit setzen viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW nun gebündelt um. Good-practice-Beispiele sollen dabei als Vorbild dienen. Kooperationsen, etwa

zwischen Migrantenselbstorganisationen, der Gesundheitsselbsthilfe NRW, Selbsthilfe-Kontaktstellen, -verbänden und -gruppen, sollen angeregt und vertieft werden.

Ziel ist, Begegnungen zu ermöglichen, die den Boden dafür bereiten, kultur- und sprachübergreifend in der Selbsthilfe aktiv zu werden. Die Gründung neuer Gruppen wird dabei genauso gefördert wie der Wille bestehender Gruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstellen, sich interkulturell zu öffnen.

Das Projekt läuft noch bis Juni 2021. Die [AOK NordWest](#) und die [AOK Rheinland/Hamburg](#) fördern es. ●

Kontakt: Lioba Heuel, Projektleiterin Migration und Selbsthilfeaktivierung,
Tel.: 02302 9560713

 lioba.heuel@paritaet-nrw.org

JUNGE SELBSTHILFE

Bundestreffen im Dezember

Das Bundestreffen „Junge Selbsthilfe“ Ende April musste wegen der Corona-Pandemie ausfallen. Nachgeholt wird es vom 4. bis 6. Dezember 2020 in Duderstadt. Bis dahin ist die Junge Selbsthilfe im „Lebensmutig“-Blog besonders aktiv. Auch die Blogger beschäftigt die Corona-Krise mit all ihren Auswirkungen. Die Autorinnen und Autoren schreiben sich ihre Sorgen von der Seele – von Existenzängsten bis zum Händewaschen. ●



Kontakt und Infos:
junge-selbsthilfe-blog.de

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Film ab für die Selbsthilfe

Mit einem zweieinhalb Minuten langen Video stellt die Selbsthilfe NRW ihre Arbeit und ihre Angebote vor. Denn vielen Menschen ist nicht bewusst, dass eine Selbsthilfegruppe gerade bei einer chronischen Erkrankung wertvolle Hilfestellungen geben kann. In NRW haben sich über 500.000 Menschen in rund 8.000 Selbsthilfegruppen zu inzwischen 700 Themen zusammengeschlossen. ●



www.vernetz dich.de

NEUE GRUPPE

„Das Vertrauen ist sofort da“

Ein Angebot des Kölner Vereins „Lebenshilfe“ zeigt, wie Selbsthilfe für Familien mit behinderten Angehörigen und Migrationsgeschichte gelingen kann.



Foto: AOK Rheinland/Hamburg

Sie treffen sich regelmäßig: Mütter, deren Kinder eine Behinderung haben, Andrea Bahle (hinten rechts) und Mehtap Mercem-Yildiz (hinten Mitte).

Die Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln liegt im Stadtteil Mülheim. Hier leben viele Menschen mit Migrationshintergrund, vor allem mit türkischen Wurzeln. Einige nutzen bereits Angebote wie die Beratungsstelle und den Familienentlastenden Dienst. Mit seinen Austausch- und Fortbildungsangeboten konnte das Kölner Lebenshilfe-Team die Zielgruppe der Eltern aber bisher nicht erreichen. Doch nun gibt es eine türkischsprachige Gruppe von Müttern, deren Kinder eine Behinderung haben.

Leicht waren die ersten Schritte nicht. Weder ein türkischsprachiger Flyer noch Werbung auf der Homepage brachten auch nur einen einzigen Interessenten. Erst als Mehtap Mercem-Yildiz, Diplom-Heilpädagogin und selbst Mutter von zwei Kindern, sich ans Telefon setzte und

Familien anrief, für die ein solches Angebot in Frage kommen könnten, schien es realistisch, dass eine Selbsthilfegruppe zustande kommt.

Im September 2019 fand dann das erste Treffen mit 14 Müttern statt. Eine Aufwärmphase brauchte es nicht, die Frauen öffneten sich sofort und vorbehaltlos. Sie berichteten von Erfahrungen in ihren Familien, mit Behörden und Institutionen wie Kita und Schule. Sie sprachen offen über ihre Sorgen und Nöte und spendeten sich gegenseitig Trost. Es wurde gemeinsam geweint und gelacht.

Seitdem trifft sich die Gruppe einmal im Monat zum gemeinsamen Frühstück und Austausch. In enger Zusammenarbeit mit Andrea Bahle von der Beratungsstelle der Lebenshilfe Köln moderiert Mehtap Mercem-Yildiz die Treffen. Da zur Zeit aufgrund der Kontaktbeschränkungen keine persönlichen Treffen möglich sind, hält die Gruppe telefonischen Kontakt. Die Frauen untereinander sind über eine Whatsapp-Gruppe in Verbindung.

Alle hoffen, dass sie sich bald wieder treffen können, denn der Austausch ist ihnen in der kurzen Zeit sehr wichtig geworden. Was die Gruppe für sie bedeutet, fasst Gülüsan Sirin so zusammen: „Als Mutter eines behinderten Kindes benötige ich Gleichgesinnte zum Austausch. Alle haben die gleichen Probleme. Das Vertrauen ist sofort da und ich fühle mich wohl.“ ●

Kontakt: Lebenshilfe Köln e.V.



Tel.: 0221 983414-0

info@lebenshilfekoeln.de

RAT UND TAT

Die Nummer gegen Angst

Eine besondere Form der Beratung bietet der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) an: die BDP-Corona-Hotline. Die Maßnahmen der Bundesregierung in der Corona-Krise und die sich täglich überschlagende Berichterstattung gehen wohl an niemandem spurlos vorbei. Obwohl es das Bedürfnis vieler Menschen ist, in Krisen enger zusammenzurücken, sollen sie sich nun in sozialer Distanz üben. Vor allem die Ungewissheit über die Dauer dieses weltweiten Ausnahme-Zustands belastet viele Menschen enorm, ebenso die Reduzierung der Sozialkontakte. Mit der ehrenamtlich betreuten Hotline möchte der BDP den Menschen helfen, ihre Ängste zu kontrollieren und sich vernunftgeleitet zu verhalten. „Das ist eine besondere Aufgabe. Dabei können wir als Berufsgruppe unterstützen“, so Dr. Meltem Avci-Werning, Präsidentin des BDP. ●

BDP-Corona-Hotline:

0800 777 22 44

Das anonyme und kostenlose Angebot ist täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar.

Foto: iStockfoto



PRÄVENTION VOR ORT

Immer in Bewegung

Gesundheits- und Präventionsangebote aus einem Guss und im eigenen Kiez – so funktioniert eine Initiative im Hamburger Osten. Die Resonanz bei den Bewohnern ist groß.

„MüHoBi – Immer in Bewegung“ heißt ein Projekt, das seit drei Jahren in den Hamburger Stadtteilen Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt besteht. Mit verschiedenen Angeboten will es die Gesundheit der Bewohner verbessern. Damit die geförderten Aktivitäten einen roten Faden haben, einigten sich die Beteiligten – das Bezirksamt Hamburg-Mitte, AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic – darauf, Bewegung zum Schwerpunkt zu machen. Insgesamt fanden bisher 34 Projekte statt. Das Thema „Bewegung“ wurde dabei um die Bereiche „Ernährung“ und „Seelische Gesundheit“ ergänzt, weitere Themen sind geplant.

Zu den Zielen von „MüHoBi“ gehört es, den Bewohnern in ihren Stadtteilen und ihrem sozialen Umfeld den Zugang zu gesundheitsfördernden Strukturen zu erleichtern und diese zu vernetzen. Mit Erfolg: Bei den Stadtteilerrichtungen und in den regionalen Gremien ist Gesundheitsförderung inzwischen als Querschnittsthema gut verankert. Durch zahlreiche Angebote ist „MüHoBi“ mittlerweile sehr bekannt. Dazu gehört etwa der „ParkSport im Öjendorfer Park“. Bei diesem Angebot nahmen 49 Jugendliche an der Ausbildung zu ParkSportPiloten teil, um Besucher des Parks bei Spielen und Bewegungsangeboten anzuleiten und zu begleiten. Dazu erwarben sie pädagogische Grundkenntnisse, die sie auch für ihre spätere Berufsausbildung nutzen können. Zu den weiteren Angeboten zählen unter anderem Kurse für Frauen, die Angst vor dem Wasser haben, das Projekt „Dance to go“ für Eltern kleinerer Kinder, Sitztanz für



Foto: iStockfoto

Viele der Bewegungsangebote im Hamburger Osten richten sich an Familien – zum Beispiel ein Yogakurs für Mütter und Kinder.

Senioren mit Bewegungseinschränkungen, Rückengesundheit für Frauen, Yoga für Mütter und Kinder oder Gymnastik für Migrantinnen. ●

Kontakt und Infos: Bettina Rosenbusch, Billenetz/
Koordinierungsstelle „MüHoBi – immer in Bewegung“,
Tel.: 040 21902194



bettina.rosenbusch@billenetz.de
www.billenetz.de

RAT UND TAT

Tipps für die Videokonferenz

Gruppentreffen können wegen des Coronavirus zur Zeit nicht stattfinden. Viele Selbsthilfeaktive weichen deshalb auf virtuelle Treffen aus – zumeist auf Videokonferenzen.

Damit die Videokonferenz klappt, muss einiges bedacht werden.



Illustration: iStockfoto

renzen. Für viele Betroffene ist dies ein wichtiger Schritt, der dabei hilft, eine schwierige Zeit zu überbrücken. Doch bei der Vorbereitung und Durchführung von Videokonferenzen und Chats gibt es manches zu bedenken und zu beachten. Welche Anwendungen eignen sich? Welche technischen Voraussetzungen sind nötig? Wer

soll Zugang zu haben und wie sichert man die Zugänge? Wie lässt sich der Persönlichkeitsschutz der beteiligten Personen wahren? Die NAKOs hat einige Tipps für solche virtuellen Treffen zusammengestellt, die laufend aktualisiert werden. ●

Kontakt und Infos:



miriam.walther@nakos.de
Tipps für virtuelle Treffen

ABSCHIED

Jetzt ist es soweit

Gabriele Schippers, Geschäftsbereichsleiterin Prävention/Gesundheitssicherung bei der AOK Rheinland/Hamburg, nimmt Ende Juni Abschied von einem langen Berufsleben.

„Ich blicke zurück auf einen bunten Fächer voller spannender, vielfältiger Aufgaben. Dabei haben mich die leuchtenden Farben der Selbsthilfe schon sehr früh und bis heute besonders angesprochen und in ihren Bann gezogen. Mir war es immer wichtig, Gestaltungsspielräume zu nutzen und ich hatte große Freude daran, mit den unterschiedlichsten Selbsthilfeakteuren auf Augenhöhe vertrauensvoll zusammenzuarbeiten. Ich habe wunderbare Menschen kennen und schätzen gelernt, die auch mein Leben bereichern haben. Danke dafür! Für mich ist jetzt der richtige Zeitpunkt aufzuhören, mich zukünftig meinen eigenen Interessen zu widmen und mehr Zeit mit meinem Mann zu verbringen. Und was die Zukunft der Selbsthilfe betrifft, halte ich diese Arbeit für wichtiger denn je. Wenn die Selbsthilfe sich treu bleibt und eine gute Balance findet zwischen dem, was es zu bewahren gilt und dem, was sich verändern und weiterentwickeln muss, bin ich zuversichtlich, dass sie weiterhin eine unverzichtbare Säule in unserer Gesellschaft und unserem Gesundheitssystem bleiben wird.“

Herzliche Grüße
Ihre Gabriele Schippers



Gabriele Schippers,
AOK Rheinland/Hamburg

Foto: AOK Rheinland/Hamburg

PODCAST

Humor aufs Ohr

Wie führe ich ein glückliches und gesundes Leben? Die Antwort liefert „Morphium & Ingwer“, der neue AOK-Podcast mit den bekannten Radiomoderatoren Olli Briesch und Michael Imhof. Frei nach dem Motto „Erkenntnisgewinn gibt es nur im mutigen Selbstversuch“ gehen die beiden zur Rückenschule,



Foto: AOK

Die bekannten Radiomoderatoren gehen medizinische Themen mit einer großen Portion Humor an.

ins Schlaflabor oder zur Hautkrebsvorsorge. Ihre Erfahrungen fassen sie in 30-minütigen Audiobeiträgen (Podcasts) zusammen und berichten über ihre Ängste und Einschätzungen. Themen wie Sucht, Reiseimpfungen oder Work-Life-Balance nähern sich Briesch und Imhof mit einer gehörigen Portion Humor – und räumen dabei auch mit einigen Mythen auf. Die Podcasts können auf vigo.de, der Webseite der AOK Rheinland/Hamburg, und über die gängigen Streamingdienste Spotify, Apple Music, Deezer und Soundcloud angehört werden. Bisher sind zehn Folgen entstanden. ●



Direkt zu den Podcasts

SERVICE

Sicher kommunizieren

Wegen des Coronavirus dürfen sich Selbsthilfegruppen nicht mehr treffen, obwohl der Redebedarf gerade jetzt hoch ist. Viele Gruppen nutzen daher frei verfügbare Chat-, Telefon- oder Video-dienste, die den Datenschutz nicht aus-

Fotos: iStockfoto

Das Smartphone eröffnet viele Kommunikationswege. Doch nicht alle sind sicher.



reichend berücksichtigen. Abhilfe schafft eine Neuerung der „KISS Hamburg Selbsthilfe-App“: Wer bei der KISS Hamburg registriert ist, kann sich im Chatbereich der App in geschlossenen virtuellen Räumen austauschen. „So können die Selbsthilfegruppen bestimmen, welche Daten sie preisgeben möchten“, sagt Anke Heß, von der KISS Hamburg. Die App lässt sich in den üblichen App-Stores kostenlos herunterladen. ●

Interessierte Gruppen wenden sich bitte an:



selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de