

## Kreatives Miteinander beim Fachtag des Selbsthilfezentrums „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“ Ein Stimmungsbericht

„Ich möchte Menschen kennenlernen, die so denken wie ich, ich möchte erfahren, wie ich die Migrantinnen bei uns im Café Glanz in Haidhausen für die Gesundheitsselbsthilfe sensibilisieren kann und ich freue mich darauf interessante Anregungen mitzunehmen“. Mit dieser Erwartung betritt die Sozialpädagogin Mihaela Theiss den Beton-Glas-Bau mit der rostroten Fassade. Das Kulturhaus Milbertshofen ist am 23. November 2018 ein ganz besonderer Ort der Begegnung. Ein Ort, wo an diesem Freitag alle willkommen geheißen werden, von den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums München, gleich am Eingang mit Brezn und Getränken, mit Broschüren über den Gastgeber des Abends – das Selbsthilfezentrum München. Wie Mihaela Theiss sind rund 80 weitere geladene Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie Engagierte aus Selbsthilfegruppen und Migrantenselbstorganisationen gekommen, um gemeinsam an die Fragestellung dieses Abends heranzugehen: „Wie sind Migranten und Migrantinnen derzeit in den Bereichen Selbsthilfe und Gesundheit engagiert? Und: welche Bedeutung hat das Thema Migration in den bestehenden Gesundheitsselbsthilfegruppen überhaupt?“

In seiner Begrüßung erklärt der Soziologe und Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München Erich Eisenstecken den Hintergrund dieses Fachtages: Seit 2017 arbeitet das Selbsthilfezentrum an einem von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Projekt, das sich mit dem Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in Selbsthilfegruppen beschäftigt. Die Idee zu diesem Projekt ergab sich aus der Beobachtung, dass der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund innerhalb der Gesundheitsselbsthilfe relativ gering ist. „1300 Selbsthilfegruppen aus München sind in der Datenbank des SHZ gelistet, davon befassen sich zwei Drittel mit Gesundheitsthemen, rund ein Drittel sind in der sozialen Selbsthilfe organisiert. Obwohl jedoch in der Stadt München 43 Prozent der Einwohner einen Migrationshintergrund haben, mussten wir feststellen, dass von den 180 Migrantenselbstorganisationen aus unserer Datenbank nur wenig, bis gar kein Austausch mit den Gesundheitsgruppen besteht. An diesem Abend geht es also darum Ideen weiterzuentwickeln, um diesen Austausch zu beleben.“ Zwei Fragestellungen stehen, so Erich Eisenstecken damit im Vordergrund: „Was könnte getan werden, um die Zielgruppe für ein stärkeres Engagement im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe zu motivieren und was könnte getan werden, um der Zielgruppe den Zugang in diese Initiativen zu ebnet? Welche Unterstützung brauchen sie hierfür?“

### **Die Basis- Ergebnisse des Aktionsforschungsprojektes Selbsthilfe-Migration-Gesundheit**

Als Basis hierfür dient der Vortrag des Referenten Dr. Andreas Sagner vom Sozialwissenschaftlichen Institut München – SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung, mit dem das SHZ im Rahmen des Projekts zusammen arbeitet. Es geht um die Ergebnisse des Aktionsforschungsprojekts zur interkulturellen Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe. Ziel so Sagner ist „die Weiterentwicklung des Selbsthilfeverständnisses.“ (siehe Artikel Ausgewählte Projektergebnisse).

### **Die Vorbilder- Best Practice Beispiele**

Dass es aber auch jetzt schon positive Beispiele gibt, welche die o.g. Thesen des Forschungsprojektes in der Praxis umsetzen, zeigen drei Vorträge aus der Praxis.

Donna Mobile

„Unsere internationale Diabetes-Gruppe ist aus einem Kochkurs entstanden,“ erklärt Feyza Palecek von „Donna Mobile“ und stellt die sechs kultursensiblen Selbsthilfegruppen vor: Zwei davon finden auf Deutsch statt und sind international ausgerichtet („Diabetes International“ und „Kreativ und Selbstbewusst“), vier sind muttersprachliche Gruppen (türkisch, russisch, bulgarisch). Wichtig, so Feyza Palecek ist, „dass die Gruppen alle eine muttersprachliche Gruppenleiterin haben, die den Frauen eine Struktur geben kann, den Rahmen gestaltet und wie eine Gastgeberin fungiert.“ Dafür bekommt sie eine Aufwandsentschädigung. Es gehe dabei vor allem um das Zusammensein, die Anerkennung der Teilnehmerinnen für das was sie tun und erst in zweiter Linie um Gesundheitsthemen. Einmal im Monat treffen sich die Frauen in einem „Frauen-Café“ dort wird genäht, gehäkelt und vor allem geredet. „Dabei entwickeln sich oft auch Gespräche über gesundheitliche Tabuthemen, die die Frauen vor fremden Personen nie aussprechen würden. Dazu organisieren die Gruppen Vorträge einmal im Monat zu Themen wie „Geschlechterrollen“ und „Gewaltfreie Kommunikation“ aber auch „erholsamer Schlaf und was hilft bei Schlafstörungen“ bis hin zu „Deutsch-Konservation“. Dabei, so Palecek, sei es wichtig, dass die Titel der Fachvorträge und Selbsthilfegruppen eher mit positiven Schlagwörter belegt sind und nicht direkt die Krankheitsbilder nennen. Zum Beispiel präsentiert die Gruppe „Kreativ und Selbstbewusst“ jedes Jahr auf einer Modeschau ihre selbst entworfene Kollektion. „Die Frauen fühlen sich angenommen und akzeptiert bei dem was sie tun“, sagt Palecek. Abschließend stellt die Sozialpädagogin fest, dass wenn die Frauen bei „Donna Mobile“ angebunden sind, sie sich gut organisieren können. Allerdings sieht sie die komplette Selbstorganisation eher als schwierig an. Sie wünscht sich bei einer Überführung in die Selbstorganisation z.B. mit Anbindung an das Selbsthilfezentrum mehr persönliches Zugehen auf die Frauen und eine zeitlich und inhaltlich flexible Beratung.

#### Kiss Mittelfranken-Projekt MIGS

„Bei der Entwicklung unseres Projekts „Migrantische-In-Gang-Setzerinnen (MIGS)“ haben wir uns von einer ähnlichen Idee wie der von Donna Mobiles Gastgeberinnen-Prinzip inspirieren lassen“, eröffnet Sozialpädagogin Darja Schneider von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken aus Nürnberg ihren Vortrag. „Wir wollten muttersprachliche, kultursensible Selbsthilfegruppen ermöglichen. Dabei sollten uns geschulte, ehrenamtliche MultiplikatorInnen mit Migrationshintergrund unterstützen, indem sie den Menschen im eigenen Kulturkreis den Selbsthilfegedanken näherbringen.“ Doch das war leichter gesagt, als getan. „Es hat über ein Jahr gedauert um Leute zu finden mit eigenem Migrationshintergrund und einer zusätzlichen Muttersprache neben Deutsch die bereit waren die sechstägige Schulung mitzumachen.“ Schließlich, im Frühjahr 2017 wurden zwölf In-Gang-Setzerinnen zu den Themen Selbsthilfe, Gruppendynamik und Moderation geschult. Elf Sprachen waren vertreten. Auch nach der Schulung fanden regelmäßige Austauschtreffen mit der gesamten Gruppe und einer „Kiss“-Mitarbeiterin statt. „Leider sind jedoch von den zwölf Geschulten nur noch vier aktiv“, bedauert Darja Schneider. Positiv sei jedoch, dass derzeit zwei internationale Gruppen in Gründung sind mit deutsch als gemeinsamer Sprache, wie auch eine internationale Frauengruppe „Leben zwischen zwei Kulturen“. Wichtig, so empfindet Darja Schneider das MIGS-Pilotprojekt, sei es die „Energie der MIGS gleich nach der Schulung zu packen“. „Die Leute waren anfangs sehr motiviert, aus unterschiedlichsten Gründen. Sie wollten sich engagieren, selbst ihr Leben in die Hand nehmen, die Beratungsstelle unterstützen. Viele waren sich gar nicht bewusst, dass sie schon Multiplikatoren sind, wenn sie nur in ihrem Bekanntenkreis über Selbsthilfe sprechen.“ So kam es auch zu den Schwierigkeiten: Einige Geschulte erhofften sich eine hauptamtliche Tätigkeit nach der Schulung und haben die Arbeitsform des Ehrenamtes nicht verstanden. „Was machen wir beim nächsten Mal anders?“, fragt Schneider zum Abschluss: „Wir werden nach sechs Monaten eine Nachschulung anbieten, beim Bewerbungsverfahren klar darstellen, dass es keine Aussicht auf bezahlte Arbeit bei „Kiss“ gibt und direkter dabei unterstützen, dass die

migrantischen In-Gang-SetzerInnen im direkten Anschluss an die Schulung eine Selbsthilfegruppe initiieren können.“

#### Initiative kongolesischer Deutscher, IKD e.V.

„Das Bewusstsein der eigenen Wurzeln ermöglicht einem, sich überall zu Hause zu fühlen“. Unter dieses Motto stellt Josef Langa-Nkodi seinen Vortrag über eine Migrantenorganisation, die es seit 2016 gibt und die seit 2018 Gesundheit als eines ihrer wichtigsten Ziele erfasst hat - die Initiative kongolesischer Deutscher. „Bei offenen Diskussionsrunden ist uns aufgefallen, dass viele aus dem Kongo Geflüchtete depressiv sind ohne es zu wissen,“ erklärt Josef Langa-Nkodi. Er weiß aus eigener Erfahrung wovon er spricht: Der Deutsche kongolesischer Herkunft hatte acht Jahre in München ohne sicheren Status gelebt. „Eine enorme Belastung! Die Fluchterfahrungen dieser Menschen sind schwer traumatisierend“, beobachtet Langa-Nkodi, oft helfe schon ein Ort um sich etwas „von der Seele zu reden“.

Deshalb hat der Verein 2018 das Thema Gesundheit als Jahresthema gewählt. Ziel ist, die vorhandenen Möglichkeiten der Gesundheitsversorgung den Geflüchteten und Migrant\*innen näher zu bringen und sie zu bestärken, sie auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

So hat der Verein aus seiner regelmäßigen ehrenamtlichen Beratungstätigkeit von Migrant/innen und Geflüchteten aus dem Kongo die dringlichsten Informationsbedarfe herausgefiltert: Im November und Dezember organisierte er in Zusammenarbeit mit Refugio München zwei Vorträge zu den Themen „Trauma“ und „Umgang mit Stress“ für Migrant\*innen und Geflüchtete.

#### **Fünf Tische Kreativität - World Café**

Die Präsentation der Best Practice Beispiele ist vorbei. Jetzt heißt es kreativ werden. Alle Teilnehmer des Fachtages sind eingeladen rund um die fünf großen Tische Platz zu nehmen und selbst mitzuwirken an den Fragestellungen, die von den Mitarbeiter\*innen des SHZ präsentiert werden. „Dabei sollen die Tischdecken möglichst bunt vollgekritzelt werden,“ moderiert Erich Eisenstecken. Zwanzig Minuten Zeit soll es geben pro Tisch. Dann läutet die Glocke. Los geht's! An Tisch Nummer eins moderiert der Geschäftsführer des SHZ Klaus Grothe-Bortlik die Fragestellung: „Was ist nötig, um den Austausch zwischen Gesundheitsselbsthilfe und Migrantenorganisationen zu fördern?“. Als erstes Schlagwort schreibt Michael Brunger vom Landesverband Bayern der Schwerhörigen das Schlagwort „Zeit“ auf das große weiße Papier. Bald folgen weitere Gedanken von den sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmern der unterschiedlichsten Organisationen, Vereine und Selbsthilfegruppen, wie: „interkulturelle Angebote, wie Stillen und Schwangerschaft“ von Sonja Würschnitzer von der Interkulturellen Qualitätsentwicklung. Weitere Schlagworte sind: „Kooperation“, „Offenheit auf beiden Seiten“, „Vorurteile abbauen durch gemeinsame Veranstaltungen“, „Perspektivenwechsel“, „Mund-zu-Mund- Propaganda“, „Gesundheitsselbsthilfe geht in Migrantenorganisationen und stellt sich vor und kann so vielleicht gemeinsam ein neues Angebot entwickeln“. Diese Idee stammt von einer Vertreterin von Morgen e.V.

Und schon läutet die Glocke, weiter geht's zu Tisch zwei mit der SHZ-Mitarbeiterin und Ethnologin Ina Plambeck. Hier lautet die Frage:

„Welche Akteure (Engagierte, Fachstellen, Organisationen) sollen in welcher Form zusammenarbeiten, um das Engagement von Menschen mit Migrationshintergrund im Bereich Selbsthilfe und Gesundheit zu fördern?“

Die Tischdecke ist hier schon gefüllt mit Begriffen wie „Zusammenarbeit mit dem Flüchtlingsrat“, „Ausstellungen-Preisverleihungen als Kooperationsform“, „Einbeziehung religiöser Strukturen“. Auch hier wird wieder Morgen e.V. genannt, als Netzwerk der Münchner Migrantenorganisationen. Gesundheitsämter, Krankenversicherungen (mit einem Ausrufezeichen). Ja, da sind sich alle einig - diese sollten viel mehr Aufklärungsarbeit leisten.

Auch die Zusammenarbeit durch neue Medien wird auf das Plakat geschrieben und ein Austausch mit den Volkshochschulen. Diesmal von Sarah Hergenröther von der Stelle für interkulturelle Arbeit beim Sozialreferat München.

Das Tischtuch ist schon fast voll bemalt. Wieder läutet die Glocke und weiter bewegen sich die Teilnehmer an den nächsten Tisch.

An Tisch drei begrüßt Erich Eisenstecken, Ressortleiter des Bereiches Soziale Selbsthilfe, die Teilnehmenden mit der Frage: „Was ist der besondere Wert von Gesundheitsselbsthilfegruppen, in denen Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund zusammen arbeiten?“

„Kulturelle Vielfalt macht Respekt für alle möglich“ steht da. Spannend findet hier z.B. ein Teilnehmer wie andere Kulturen mit Sterben umgehen oder es wird Informationsarbeit mit Dolmetschern in Unterkünften vorgeschlagen. Interkulturelle Betrachtung vermittele eine ganzheitliche Sicht steht da, ebenso wie die Forderung nach muttersprachlichen Materialien. An Tisch Vier moderiert zeitgleich die SHZ Mitarbeiterin und Ethnologin Eva Parashar zum Thema: „Wie kann ein Gruppentreffen einer Gesundheitsselbsthilfegruppe aussehen, damit es auch für Menschen mit Migrationserfahrung und unterschiedlich guten Deutschkenntnissen zugänglich und gewinnbringend ist?“

Die Teilnehmer an diesem Tisch haben ein buntes Potpourri mit den Schlagworten „Non verbale Sprache“, „fremdsprachliche Unterlagen“, „Ausdruck von Gefühlen durch Bilder“, vorgeschlagen. „Sprachfreie Arbeit“ wie „Pantomime, Theaterspiel, Körperausdruck oder Malen“ könnten, so fand eine Teilnehmerin ein gutes Kommunikationsmittel sein, wenn man die deutsche Sprache nicht beherrscht. In der Mitte des Tuches steht ein Satz der sich überall wiederholt „Offenheit gegenüber Kulturen“. Besonders kommunikationsfördernd scheint ein Getränk zu sein - „Tee!“.

An Tisch fünf bei Mirjam Unverdorben-Beil, der Ressortleiterin des Bereiches Gesundheitsselbsthilfe, gehen Frauen der Selbsthilfegruppe Positive Frauen und die Krebsselfhilfe gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen engagiert der Frage nach. „Was kann das Selbsthilfezentrum noch tun, um die gesundheitsbezogene Selbsthilfe von Migrant\*innen zu unterstützen? „Krankenkassen und Ärzte müssen besser über Selbsthilfe informiert werden!“ heißt es da, „Beratung soll in verschiedenen Sprachen stattfinden“, „die Leute vom SHZ sollen aufsuchend arbeiten z.B. mit der Nachbarschaftshilfe oder Migrantengruppen“, „Teilnehmer des Fachtages erfassen und in kontinuierlichen Prozess der Vernetzung einbinden“ und nicht zuletzt „Wiederholen der heutigen Veranstaltung!“.

Nach all den Eindrücken, dem kreativen Brainstorming, ist es Zeit für ein letztes Gespräch entlang der Stellwände, wo die fünf „Tischdecken“ aufgehängt werden. Da stehen sie, all die guten Ideen und Anstöße für das Selbsthilfezentrum wie sich Selbsthilfe, Gesundheit und Migration in Zukunft besser vernetzen könnten - ein Resümee des Fachtages und Ausdruck des Engagements aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Denn wenn es auch mancherorts Schwierigkeiten gab, so sind alle zuversichtlich, dass in Zukunft eine Vernetzung von Migrant- und Gesundheitsselbsthilfegruppen möglich ist. Es müssen nur alle an einem Strang ziehen. Der erste Schritt ist mit diesem Fachtage getan. Auf weitere freut sich schon Teilnehmer Harald Hackländer, Gründer des Multikulturellen Stammtisches: „Wir brauchen in erster Linie das Bewusstsein, dass wir eine Welt sind und das gelingt am besten, wenn wir gemeinsam an einem Ziel arbeiten, dies geschieht auch hier. Mit jedem Gespräch, das wir mit einem anderen Menschen führen, erfahren wir etwas Neues, über sein Leben, seine Kultur und Mentalität“. Auch Mihaela Theiss blickt auf einen inspirierenden Fachtage zurück: „Ich habe gesehen, dass wir uns gemeinsam in die richtige Richtung bewegen. Wir müssen den Migrant\*innen das Handwerkszeug für die Kommunikation ans Herz legen, nicht nur für Gesundheitsthemen, sondern für das Leben hier in Deutschland. Und das ist die Sprache.“

Ein „Handwerkszeug“ zur Vernetzung ist offensichtlich auch Musik. Beschwingt von der bluesigen Jazzstimme von Tricia Leonard, unter der musikalischen Begleitung von Thomas Charly, schwingen Menschen aus den unterschiedlichsten Gruppen am Ende des Selbsthilfefachtages gemeinsam das Tanzbein: Frei nach dem Motto: Auch so kann man Verknüpfung schaffen von Selbsthilfe, Gesundheit und Migration.

*Sonja Vodicka, SHZ*