**Strategiepapier:**

**Selbsthilfe und Migration**

Projekt: „Aktive Mitglieder gesucht“

der BAG SELBSTHILFE e.V.

August 2018

gefördert durch





Inhalt

[1.Kurzzusammenfassung: Selbsthilfe und Migration 3](#_Toc523753952)

[2. Einleitung 4](#_Toc523753953)

[2.1 Unsere Gesellschaft ist vielfältig 4](#_Toc523753954)

[2.2 Kultursensible Selbsthilfearbeit und Handlungsstrategien um Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen 5](#_Toc523753955)

[3. Gesellschaft: Deutschland als Einwanderungsland 7](#_Toc523753956)

[4. Selbsthilfe und Migration 13](#_Toc523753957)

[4.1 Zugang zur Selbsthilfe verbessern 19](#_Toc523753958)

[4.2 Türöffner 22](#_Toc523753959)

[4.3 Indikationsübergreifende Kooperationen 24](#_Toc523753960)

[5. Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund im Quartier 26](#_Toc523753961)

[6. Öffentlichkeitsarbeit und Soziale Medien 28](#_Toc523753962)

[6.1 Nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit zur interkulturellen Öffnung 28](#_Toc523753963)

[6.2 Soziale Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund 30](#_Toc523753964)

[6.2.1 Konzepte für den Einsatz Sozialer Medien 32](#_Toc523753965)

[7. Kultursensible Arbeit bei den Selbsthilfekontaktstellen und den Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen 38](#_Toc523753966)

[8. Einbindung von Menschen mit Migrationshintergrund in gemeinnützige Vereine 42](#_Toc523753967)

[Machen Sie mit! 46](#_Toc523753968)

[Quellenverzeichnis: 47](#_Toc523753969)

# 1.Kurzzusammenfassung: Selbsthilfe und Migration

*Ungefähr jeder fünfte in Deutschland lebende Mensch hat einen Migrationshintergrund, in der Selbsthilfe sind aber nur wenige davon aktiv. Aufgrund von* ***kulturellen und sprachlichen Barrieren*** *ist der Zugang zu Selbsthilfegruppen für viele Menschen mit Migrationshintergrund schwierig. Die Selbsthilfe ist* ***offen für alle****. Die Aktiven sind geübt darin, mit verschiedenen Menschen zusammen zu arbeiten und sich gegenseitig dabei zu helfen, kompetent und selbstbewusst mit der eigenen Krankheit umzugehen. Durch die* ***interkulturelle Öffnung*** *der Strukturen verbessert sich nicht nur die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden und ihrer Community, sondern auch die Selbsthilfeverbände können neue aktive Mitglieder gewinnen und sich breitgefächert mit neuen Kooperationspartnern vernetzen.*

***Strategien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund:***

*Erlebnisreiche Gruppentreffen mit sozialen Aktivitäten und gemeinsamen Themen können die Selbsthilfetreffen besonders interessant machen. Mehrsprachige Verbandsmitglieder und Dolmetschende können den* ***Zugang*** *zu* ***gemischten Gruppen*** *erleichtern, es können aber auch innerhalb eines Verbandes in sich sprachlich und kulturell* ***homogene Gruppen*** *entstehen. Eine wichtige Rolle spielen sogenannte* ***„Türöffner“,*** *also Personen, die Teil einer Gemeinschaft sind und diese mit der Selbsthilfe in Kontakt bringen. Häufig sind das Autoritätspersonen wie beispielsweise religiöse Leitfiguren, oder Ärzte, Lehrer oder auch Apotheker und Vorsitzende von Vereinen. Man erreicht eine bestimmte Zielgruppe auch, indem man nicht nur sie selbst direkt anspricht, sondern andere Orte und Akteure, die eine Rolle im Leben der Menschen mit Migrationshintergrund spielen, miteinbezieht. So können beispielsweise* ***Kooperationen*** *mit Migrantenselbstorganisationen oder Quartiersakteuren in Betracht gezogen werden.*

***Einsatz von Sozialen Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund:***

*Der online Austausch in* ***verbandseigenen Foren*** *auf verschiedenen Sprachen und durch Newsletterformate können Menschen mit Migrationshintergrund gezielt ansprechen. Auch Videoformate mit Untertiteln oder in verschiedenen Sprachversionen sind gut geeignet, um Informationen zu verbreiten und Interesse zu wecken.* ***Bekannte Personen*** *aus unterschiedlichen Kulturkreisen können helfen, von möglichst vielen Menschen mit Migrationshintergrund noch stärker wahrgenommen zu werden.*

# 2. Einleitung

## 2.1 Unsere Gesellschaft ist vielfältig

Unabhängig von Alter und Geschlecht, religiösen, weltanschaulichen, ethnischen und kulturellen Orientierungen und Wertvorstellungen gehören alle Menschen mit oder ohne Behinderung zur deutschen Gesellschaft und machen diese gemeinsam stark. In den letzten Jahrzehnten ist die Diversität innerhalb unserer Gesellschaft durch den demographischen Wandel, Zuwanderungen und die Globalisierung gestiegen. Nach den Erhebungen des Mikrozensus aus dem Jahr 2017 gibt das Statistische Bundesamt an, dass ca. 19,3 Millionen und damit 21 % der in Deutschland lebenden Menschen einen Migrationshintergrund haben[[1]](#footnote-2). Bisher sind Menschen mit Migrationshintergrund eher jung, aber schon im Jahr 2030 wird sich der Anteil aller in Deutschland lebenden Menschen mit Migrationshintergrund ab 60 Jahren auf knapp 2,9 Millionen Menschen erhöhen. Insbesondere die ehemaligen Arbeitsmigrantinnen und -migranten haben ein hohes Durchschnittsalter[[2]](#footnote-3). Gerade im höheren Alter treten chronische Krankheiten und Behinderungen verstärkt auf, die Gesundheitskompetenzen von älteren Menschen mit Migrationshintergrund sind häufig eher niedrig und daher bedarf es besonderer Ansprachen auch für diese Zielgruppe.

Menschen mit Migrationshintergrund sind bislang eher weniger in der gesundheitlichen Selbsthilfe vertreten und der Zugang zu den Gruppen scheint für sie schwierig zu sein.[[3]](#footnote-4) Hinzu kommt: Auch die Selbsthilfelandschaft ist enorm heterogen. Jede Selbsthilfegruppe und jede Indikation hat andere Bedürfnisse, bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit und spricht verschiedene Zielgruppen an. Viele Selbsthilfeorganisationen und Gruppen haben schon lange mit sinkenden und stagnierenden Mitgliederzahlen zu kämpfen, während die Anforderungen und Erwartungen an sie gleichzeitig steigen. Damit diesem Trend vorgebeugt werden kann, beschäftigen sich viele Verbände aktuell mit der Thematik der Mitgliedergewinnung und probieren neue Strategien aus. Außerdem gibt es verschiedene Zielgruppen, die bisher in der Selbsthilfe wenig vorkommen, aber eigentlich ein großes Potential für die Mitgliedergewinnung darstellen - wie die kulturell und sozial heterogene Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund. Der demographische Wandel sorgt dafür, dass unsere Gesellschaft älter und bunter wird. Der Anteil der älteren Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland wird weiterhin wie prognostiziert steigen und ihr Bedarf an interkulturellen Angeboten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe wird wachsen.

## 2.2 Kultursensible Selbsthilfearbeit und Handlungsstrategien um Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen

Mit diesem Papier wollen wir für die kultursensible Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund werben, wir zeigen verschiedene Strategien und vor allem auch Best-Practice Beispiele auf, die unsere unterschiedlichen Mitgliedsverbände und auch andere Vereine und Organisationen aus dem Ehrenamtsbereich schon ausprobiert haben. Es gibt bereits ein paar gute Beispiele, einige Verbände haben sich längst geöffnet für verschiedenste Personengruppen und auch immer mehr Menschen mit Migrationshintergrund haben sich schon zu Selbsthilfegruppen[[4]](#footnote-5) oder strukturell ähnlichen Konstellationen zusammengeschlossen. Die Idee von einer interkulturellen Selbsthilfe ist also bereits auf den Weg gebracht worden und wir wollen diesen Prozess mit diesem Papier weiter vorantrieben. Wir werden auch Argumente aufweisen, warum es sich lohnt, über den Tellerrand der eigenen Zielgruppe zu blicken und Menschen mit Migrationshintergrund in den Fokus zu rücken.

Wir wollen nicht unterschlagen, dass es Mehraufwand bedeuten kann, Ihre Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund zu öffnen und den Verband und die Selbsthilfeaktiven interkulturell fortzubilden. Es ist klar, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Migration kein Selbstläufer ist und es Neugier und Offenheit und aktive Personen im Verband braucht, die sich um den Aufbau von Kontakten zu Menschen mit Migrationshintergrund bemühen. Daher ist es wichtig, das Thema der Gewinnung von Menschen mit Migrationshintergrund als neue Mitglieder vorab im Verband zu thematisieren und zu diskutieren. Jede Selbsthilfeorganisation kann für sich die Fragen klären: Warum nutzen Menschen mit Migrationshintergrund unsere Selbsthilfegruppen nicht? Sind unsere Angebote geeignet? Welche Bedeutung hat die interkulturelle Öffnung für uns? Und was können wir tun, um mehr Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen, damit sie an den Gruppentreffen teilnehmen und im Idealfall auch eine Mitgliedschaft eingehen?

Wir wollen mit dem folgenden Papier aufzeigen, dass die Bemühungen sich auszahlen und sich sowohl durch Mitgliederzuwachs bei den Verbänden als auch durch eine verbesserte Gesundheitskompetenz bei Menschen mit Migrationshintergrund manifestieren können und werden.

Dafür werden zunächst ein paar Hintergrundinformationen zum Thema Migration und der heterogenen Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund geliefert.

Anschließend werden Gründe angeführt, warum der Zugang für Menschen mit Migrationshintergrund zur Selbsthilfe schwieriger ist und es werden Lösungsstrategien und Handlungsempfehlungen dargestellt. Dabei handelt es sich um eine breitgefächerte Ideensammlung auf einem Markt der Möglichkeiten, aus der die unterschiedlichen Verbände für sie passende Konzepte adaptieren können. Dabei sollen vor allem die Konzepte der „Türöffner“, der „Kooperationen mit Migrantenselbstorganisationen (MSO)[[5]](#footnote-6)“, „Dreieckskooperationen mit anderen Akteuren auch im Quartier“ sowie Modelle zur einführenden Begleitung durch direkte Ansprechpersonen ausführlich behandelt werden.

Natürlich legen wir im Projekt „Aktive Mitglieder gesucht“ auch weiterhin einen Schwerpunkt auf die Nutzung der Sozialen Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund und zur Mitgliedergewinnung. Daher werden wir Ihnen auch in diesem Bereich wieder einige neue Ideen vorstellen. Wie gewohnt, wird dieses Papier begleitet von einer wissenschaftlichen Arbeit von Frau Dr. Seidel, die sich im angehängten Dokument „Selbsthilfe von und mit Menschen mit Migrationshintergrund“ ausführlich mit den Aspekten von Migration und Gesundheit sowie der kulturellen Öffnung der Selbsthilfe befasst.

Dieses Strategiepapier von unserem Projekt „Aktive Mitglieder gesucht“ erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wir wollen vielmehr dafür sensibilisieren, sich mit der Öffnung der eigenen Gruppe und Organisation für andere Menschen zu befassen und freuen uns über Anregungen, Kommentare und Konzeptideen von unseren Mitgliedsverbänden.

#

# 3. Gesellschaft: Deutschland als Einwanderungsland

Deutschland ist ein Einwanderungsland, in mehreren Wellen sind seit dem Ende des zweiten Weltkrieges viele Menschen mit unterschiedlichsten kulturellen und religiösen Hintergründen eingewandert. Für diese Zielgruppe lassen sich also schwerlich allgemeingültige Aussagen treffen. Spricht man von einem Migrationshintergrund, wird dieser beim Statistischen Bundesamt wie folgt definiert: „Eine Person hat einen Migrationshintergrund, wenn sie selbst oder mindestens ein Elternteil die deutsche Staatsangehörigkeit nicht durch Geburt besitzt“[[6]](#footnote-7). Es gibt fünf wesentliche Migrantengruppen: ehemalige Gastarbeitende und deren Familien, Spätaussiedelnde, Zugewanderte aus EU-Staaten, Zugewanderte aus Nicht-EU Staaten, Flüchtlinge/Asylbewerbende.[[7]](#footnote-8) Die Gründe für die Zuwanderung sind ganz unterschiedlich. Die Gruppen sind in sich nicht homogen. Menschen mit Migrationshintergrund können aufgrund verschiedener Faktoren Diskriminierungen erfahren. Menschen mit Migrationshintergrund und einer Behinderung oder chronischen Krankheit, werden meist in der deutschen Gesellschaft doppelt und mehrfach benachteiligt und diskriminiert. Für sie ist der Zugang zu einer gleichberechtigten Teilhabe besonders schwierig[[8]](#footnote-9).

**Altersstruktur und Gesundheit**

Grundsätzlich sind die ca. 19,3 Millionen in Deutschland lebenden Menschen mit Migrationshintergrund eher jünger als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Allerdings haben die Spätaussiedelnden und die ehemaligen Gastarbeitenden ein relativ hohes Durchschnittsalter und der Anteil der über 60-jährigen Menschen mit Migrationshintergrund wird sich in den kommenden Jahren enorm erhöhen[[9]](#footnote-10).

Für eine Analyse der Bedarfe dieser Zielgruppe ist es notwendig, deren Gesundheitssituation einmal genauer zu betrachten. Grundsätzlich stellen Studien fest, dass der Gesundheitszustand der Menschen mit Migrationshintergrund im jungen Alter wenig Unterschiede zu dem der übrigen deutschen Bevölkerung aufzeigt, bestimmte chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 aber früher und häufiger auftreten.[[10]](#footnote-11) Mit zunehmendem Alter verschlechtern sich ihr subjektives Gesundheitsempfinden und die Anzahl ihrer Erkrankungen aber signifikant im Vergleich zur deutschen Mehrheitsgesellschaft.[[11]](#footnote-12) Mit steigendem Alter der Menschen mit Migrationshintergrund könnte also angenommen werden, dass auch der Bedarf nach Unterstützung durch kultursensible und mehrsprachige Selbsthilfegruppen wächst. Studien lassen auf ein vermehrtes Krankheitsaufkommen bei bestimmten Migrationsgruppen schließen, eine Auswertung solcher Studien könnte also für manche Selbsthilfeverbände von besonderem Interesse sein. Dr. Seidel gibt an, dass im Jahr 2019 mit neuen Kenntnissen zur Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund durch das Robert-Koch-Institut zu rechnen ist[[12]](#footnote-13).

**Bildungsstand**

Je höher Menschen gebildet sind, desto eher verfügen sie über eine gute Gesundheitskompetenz, verstehen das Gesundheitssystem und nehmen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch. Es kann also festgestellt werden, dass Bildung bei der Prävention und der Bewältigung von chronischen Krankheiten und Behinderungen eine große Rolle spielt. Vor allem ältere Menschen mit Migrationshintergrund verfügen im Vergleich über ein deutlich niedrigeres Bildungsniveau, sind auch deutlich häufiger auf dem Arbeitsmarkt strukturell benachteiligt und üben unqualifizierte Tätigkeiten aus. In vielen Fällen ist die materielle Lage der älteren Menschen mit Migrationshintergrund eher prekär, was wiederum das Armuts- und Krankheitsrisiko erhöht[[13]](#footnote-14)/[[14]](#footnote-15).

**Kultursensibler Umgang mit Sprache und mit Behinderung**

Die Diversität der Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund zeigt sich nicht zuletzt durch die Vielfalt an Muttersprachen, an kulturell geprägten Ausdrücken und an traditionellen Konzepten, die sich nicht in anderen Sprachen wiedergeben lassen. So ist beispielsweise der Begriff und das damit verbundene Konzept der Selbsthilfe in vielen Kulturen und vielen Sprachen unbekannt[[15]](#footnote-16). Eine Öffnung der Selbsthilfe bringt also mit sich, dass Informationen nicht einfach wortwörtlich übersetzt werden können. Es braucht kultursensible Übersetzungen und Ansprachen, die auf die jeweilige Zielgruppe ausgerichtet sind. Deshalb ist es wichtig, bei entscheidenden Dokumenten und Absprachen auf Muttersprachlerinnen und Muttersprachler zurückzugreifen. Eine Übersetzung durch automatisierte Programme ist zwar ein erster Schritt in die richtige Richtung, aber dieser ist häufig nicht weitgehend genug. Des Weiteren sind die übersetzten Broschüren und Flyer deutlich wirksamer, wenn sich im Verband muttersprachliche Personen engagieren, die die Betroffenen bei Nachfragen beraten und auf die Angebote hinweisen. Das können sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich Mitarbeitende sein.

Die Themen Krankheit und Behinderung werden nicht in allen Kulturen so offen behandelt wie bei uns in Deutschland. Viele gehen anders mit chronischen Krankheiten und Behinderungen um und besprechen Probleme eher in der Familie und ihrem direkten sozialen Umfeld[[16]](#footnote-17). Ein kultursensibler Umgang mit Gesundheitsfragen ist daher eine Voraussetzung, um Menschen mit Migrationshintergrund für die Angebote der Selbsthilfe zu interessieren[[17]](#footnote-18).

**Geschlechterrollen und Familienverständnis**

Zur kultursensiblen Auseinandersetzung mit dem Thema Migration und Gesundheit gehört, sich verschiedener Geschlechterrollen und Familienbilder in den jeweiligen Kulturkreisen bewusst zu werden und die Auswirkungen dieser auf die Teilnahme in Selbsthilfegruppen zu berücksichtigen. In Familien mit Migrationserfahrung lässt sich ein stärkerer Zusammenhalt in Bezug auf die Pflege von Angehörigen[[18]](#footnote-19) und die Auseinandersetzung mit Krankheiten innerhalb der Familie feststellen. Dies könnte möglicherweise den Zugang zur Selbsthilfe erschweren[[19]](#footnote-20). Diese Zuschreibungen können aber nicht generalisiert werden, weshalb ein direkter Austausch mit der Zielgruppe vor Ort immer die erste Wahl sein sollte.

**Geflüchtete**

In den letzten Jahren ist eine große Anzahl an Menschen nach Deutschland und Europa geflüchtet, um vor Krieg und Zerstörung in ihren Heimatländern zu entkommen. Häufig verhindern die sprachlichen, kulturellen und rechtlichen Hürden für sie den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem und erst recht zur Selbsthilfe.

Bei Menschen, die in Deutschland leben, aber nicht über die deutsche Staatsbürgerschaft verfügen, gibt es aufenthaltsrechtliche Unterschiede. Gerade Geflüchtete haben häufig noch keine Klarheit über ihre Bleibeperspektive, auch wenn sie chronische Krankheiten oder Behinderungen haben. Aufgrund der Fluchterfahrungen und dem Leben unter schwersten Bedingungen weit weg von der eigenen Familie sind Traumata und schwere gesundheitliche Probleme keine Seltenheit. Geflüchtete haben in den ersten 15 Monaten seit Beginn ihres Aufenthalts in Deutschland keinen Anspruch auf eine umfassende gesundheitliche Versorgung und leiden unter multiplen Faktoren, die den psychischen Status nachhaltig beeinflussen können. Es ist also wichtig, dass Geflüchtete Zugang zu Gesundheitsleistungen erhalten und ihre Gesundheitskompetenz erhöht wird.

Allerdings ist sowohl von Seiten der Geflüchteten in der akuten Situation des „Ankommens in Deutschland“, als auch von Seiten der Selbsthilfeverbände ein Zusammentreffen häufig nicht leicht. Geflüchtete befinden sich in einer Ausnahmesituation, in der sie nicht absehen können, wie und wo ihr Leben weiter gehen wird und setzen sich deshalb vermutlich weniger mit ihren chronischen Krankheiten und Behinderungen auseinander. Des Weiteren ist Geflüchteten ehrenamtliches Engagement aus ihren Herkunftsländern häufig unbekannt, es bedarf also weitergehender Informations- und Aufklärungskampagnen, um diese Zielgruppe zu erreichen.[[20]](#footnote-21)

Selbsthilfegruppen helfen teilweise in konkreten Bedarfsfällen in den Einrichtungen und sprechen mit den Mitarbeitenden dieser und den zuständigen Behörden. Dabei braucht es allerdings auch die Unterstützung von Dolmetschenden und einige Freiwillige in den Verbänden. Es gibt gute Beispiele, bei denen auch Geflüchtete durch die Selbsthilfe unterstützt werden konnten, aber dies sind eher wenige. Besonders im Bereich der Traumabewältigung und dem Umgang mit psychischen Erkrankungen ist der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker zu nennen. Sie bieten umfassende Informationen und Flyer in unterschiedlichen Sprachen und mit dem „Seelefon“ eine spezielle Telefonberatung für Geflüchtete, die in den Sprachen Arabisch, Französisch und Englisch berät.[[21]](#footnote-22)

In diesem Strategiepapier wird der Fokus auf die Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund gelegt, die bereits längere Zeit in Deutschland leben und einen dauerhaften Aufenthaltsstatus oder die deutsche Staatsbürgerschaft haben, da sie empirischen Studien zufolge umso engagierter sind, je länger sie in Deutschland leben.[[22]](#footnote-23) Wir wollen motivieren und sensibilisieren für eine Öffnung der Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund, hierbei ist uns ihr Potential als mögliche Aktive in den Selbsthilfeorganisationen besonders wichtig. Beispiele aus der Arbeit mit Geflüchteten können Sie uns gerne zukommen lassen und über uns den anderen Verbänden zugänglich machen.

#

# 4. Selbsthilfe und Migration

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen stärkt die Betroffenen im Umgang mit ihrer Krankheit oder Behinderung, schafft soziale Netzwerke außerhalb der eigenen Familienstrukturen und trägt nachgewiesen dazu bei, dass es den Aktiven der Selbsthilfe besser geht. Selbsthilfe ist ein anerkannter Teil des Deutschen Gesundheitssystems und fördert sowohl die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden[[23]](#footnote-24). Im Jahr 2007 hat die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in einer Umfrage erhoben, wie viele fremdsprachliche Selbsthilfegruppen es bei den Kontaktstellen gibt, das waren damals 43 von 210 Gruppen.[[24]](#footnote-25) Diese Zahlen beziehen sich nicht nur auf die gesundheitliche Selbsthilfe und sind natürlich auch schon etwas älter, aber sie zeigen, dass Menschen mit Migrationshintergrund und Selbsthilfestrukturen sich annähern und dass es viel Potential gibt, auch diese Zielgruppe als Mitglieder zu gewinnen.

**Positive Aspekte der Mitgliedergewinnung von Menschen mit Migrationshintergrund**

Die Selbsthilfeverbände, die sich mit der Thematik der interkulturellen Selbsthilfe befassen wollen, haben einerseits die Möglichkeit einer neuen Zielgruppe den Zugang zu ihren Angeboten zu erleichtern und dadurch neue Mitglieder und Aktive zu gewinnen. Durch positive Erfahrungen von Betroffenen mit Migrationshintergrund, die sich in der Selbsthilfe engagieren, eröffnet sich ein nachhaltiger Zugang zur jeweiligen Migrationsgruppe, was die Potentiale für die Mitgliedergewinnung erhöht[[25]](#footnote-26).

Andererseits erhöht sich durch die interkulturelle Öffnung[[26]](#footnote-27) die kulturelle, sprachliche und ethnische Vielfalt in den Selbsthilfegruppen. Dadurch können neue Kooperationen mit anderen Akteuren des Gesundheitssystems oder mit Organisationen, die mit Menschen mit Migrationshintergrund zusammenarbeiten entstehen. Für alle aktiven Mitglieder der Selbsthilfeverbände gilt, dass sich ihre Gesundheitskompetenz, die Gesundheitsversorgung und Prävention und das eigene Selbstbewusstsein sowie die Strategien zur Krankheitsbewältigung verbessern, dies gilt auch für Menschen mit Migrationshintergrund.

**Zugangsbarrieren**

Das Konzept der Selbsthilfe ist in vielen anderen Kulturen nicht bekannt und „Selbsthilfe“ lässt sich in viele Sprachen nicht direkt übersetzen. In vielen Kulturen sind Krankheiten und Behinderung sehr schambesetzte Themen und werden selten außerhalb der engsten Familie thematisiert[[27]](#footnote-28); in einigen Religionen sind diese sogar Ausdruck für ein Fehlverhalten im vorherigen Leben oder eine Bestrafung Gottes. Häufig ist das Vertrauen zu Ärzten und religiösen Autoritäten besonders ausgeprägt, so dass eine Wissensvermittlung und mögliche Heilung allein in deren Händen liegt[[28]](#footnote-29). Sprachbarrieren können eine Hemmschwelle darstellen, um an deutschsprachigen Gruppen teilzunehmen. Unter anderem ist deshalb für Menschen mit Migrationshintergrund die gesundheitliche Selbsthilfe besonders schwer zugänglich. Zu weiteren Barrieren zählen auch: Schamempfinden in Bezug auf die eigene Krankheit, fehlende muttersprachliche Angebote von Seiten der Selbsthilfeorganisationen, fehlende Kenntnisse über das Gesundheitssystem, geringes Selbstvertrauen, geringer sozioökonomischer Status, Angst vor Stigmatisierung durch die Teilnahme an explizit als Selbsthilfegruppe gekennzeichneten Zusammenschlüssen, eingeschränkte Mobilität und dadurch Schwierigkeiten an den Treffen teilzunehmen.[[29]](#footnote-30)

**Selbsthilfe bekannter machen**

Zunächst gilt es, Informationen über Selbsthilfe zu streuen und die Angebote der Verbände und der Selbsthilfekontaktstellen bekannter zu machen. Ein guter Ansatz dafür, der bereits von vielen Selbsthilfeorganisationen verfolgt wird, ist es, Flyer und Broschüren in anderen Sprachen zu erstellen, wie es beispielsweise der Bundesverband Clusterkopfschmerz e.V. umgesetzt hat[[30]](#footnote-31). Die meisten Selbsthilfeorganisationen halten Informationsmaterialien zur jeweiligen Indikation und zu den eigenen Angeboten auf unterschiedlichen Sprachen bereit, einige haben auch spezielle Homepages angelegt und informieren in den Sozialen Medien über ihre Arbeit.[[31]](#footnote-32) Dabei ist es wichtig, dass nicht nur die Wörter übersetzt werden, sondern dass eine Übersetzung auch kultursensibel erfolgt, also auf mögliche unbekannte Aspekte detaillierter eingeht und zielgruppenspezifische Ausdrücke und Themen benutzt. Im Anschluss an die erste Information ist es natürlich wichtig, auch weiterhin ansprechbar zu sein. Einige Verbände bieten dafür bereits jetzt Beratungseinheiten auf unterschiedlichen Sprachen an, dafür können sich sowohl Hauptamtliche als auch ehrenamtliche Mitarbeitende der Verbände zur Verfügung stellen. Beispielhaft ist an dieser Stelle das Angebot des Alzheimer Telefons der Deutschen Alzheimer Gesellschaft anzuführen, welches bundesweite Telefonberatung einmal wöchentlich in türkischer Sprache anbietet.[[32]](#footnote-33) Auch online gibt es verschiedene Möglichkeiten beispielsweise über Videos und Forenbeiträge Menschen mit Migrationshintergrund anzusprechen und auf die Angebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen[[33]](#footnote-34).

**Attraktivität der Selbsthilfe steigern**

Die Selbsthilfe wird häufig mit dem Vorurteil konfrontiert, die Treffen seien zu wenig spannend und kaum erlebnisreich, es gehe nur um den Austausch über die eigene Krankheit und zu wenig um soziale Aspekte. Um mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten, kann ein erster Schritt sein, die Arbeitsformen, die diese in eigenen Zusammenschlüssen nutzt, zu untersuchen und dann selbst anzuwenden und zum Beispiel bei einem gemeinsamen Frühstück oder Ähnlichem Informationen auszutauschen

Einerseits kann es sich anbieten auf Veranstaltungen von Menschen mit Migrationshintergrund für die Selbsthilfeangebote zu werben. Andererseits können die zielgruppeneigenen Formate als Vorbilder dienen, um die eigenen Angebote attraktiver zu gestalten. Beispielsweise können nach Geschlechtern getrennte Gruppen angeboten werden, es können sozialen Aspekte in den Vordergrund gestellt werden, um das Gespräch über Gesundheitsthemen zu erleichtern und durch die Sozialen Medien können zielgruppenspezifische Informationen und Beratungsangebote verbreitet werden, die zur Gruppengründung führen können[[34]](#footnote-35).

Einige Selbsthilfegruppen verfolgen bereits die Strategie ihre Treffen interaktiver und bewegter zu strukturieren, um somit weitere Zielgruppen anzusprechen.[[35]](#footnote-36) So kann beispielsweise zusammen gekocht, gegrillt und gegessen werden, es können Ausflüge angeboten, Nähabende veranstaltet, Frauentreffen und Vätergruppen organisiert und Filme gezeigt werden. Beispielsweise bietet die Rheuma-Liga Berlin spezielle Gruppen für türkische Frauen und Funktionstraining für Frauen mit Migrationshintergrund und Beratungen in verschiedenen Sprachen an.[[36]](#footnote-37)

Flexible Anfangszeiten der Gruppensitzungen bei denen beispielsweise ein offener Austausch dem Treffen voran gestellt wird und die Berücksichtigung vielfältiger kultureller und religiöser Feiertage durch die Nutzung eines interkulturellen Kalenders können die Attraktivität der Selbsthilfegruppen steigern[[37]](#footnote-38).

Des Weiteren finden viele Betroffene mit Migrationshintergrund den Zugang zu den Gruppen durch Mund-zu-Mund-Propaganda und schließen sich Bekannten und Freunden an. In Gruppen von Menschen mit Migrationshintergrund gibt es außerdem häufig eine Person, die ehrenamtlich die Verantwortung über- und die Funktion einer Gruppenleitung einnimmt, die besondere Autorität hat[[38]](#footnote-39). Die Leitung steuert, moderiert und begleitet die Gruppe kontinuierlich und es scheint bei Gruppen von und mit Menschen mit Migrationshintergrund im besonderen Maße eine ausschlaggebende Rolle zu spielen, dass eine Gruppenleitung anwesend ist und die Gespräche strukturiert. Es wäre für die Verbände eine Möglichkeit zu prüfen, ob sich eine solche Gruppenleitungsfunktion realisieren lassen könnte[[39]](#footnote-40). Vielleicht bedarf es solcher Unterstützung lediglich zum Beginn einer Gruppe, oder möglicherweise braucht es auch Unterstützung innerhalb der Bundesverbände durch muttersprachliche Hauptamtliche. Eine pauschale Strategie gibt es nicht, denn der Fortbestand und Erfolg einer Gruppe sind immer situationsabhängig.

Durch eine interkulturelle Öffnung der Selbsthilfeangebote, können neue Aktive angesprochen werden, dabei sind Grundsätze wie Toleranz, Integration und ein gegenseitiger Austausch wichtig. Auch die Umbenennung von Selbsthilfegruppen in beispielsweise Kochgruppe oder Frauengruppe könnte die Hemmschwelle senken an den Treffen teilzunehmen und dann dort gemeinsam über Gesundheitsthemen zu sprechen[[40]](#footnote-41).

**Separate oder gemeinsame Gruppen?**

Es gibt verschiedene Ansätze für Selbsthilfegruppen um Menschen mit Migrationshintergrund einzubinden: sie können inkludiert werden in andere Gruppen, zum Beispiel durch den Einsatz von Dolmetschenden und/oder sie können separate in sich sprachlich und kulturell homogene Gruppen bilden.

Selbsthilfe hat zum Ziel Gesundheit und Wohlbefinden durch Austausch und Unterstützung in einer Gruppe zu fördern. Je nachdem, wie weit ein gewisser Integrationsprozess der Betroffenen bereits durchlaufen ist, ist es hilfreich, wenn Selbsthilfegruppen andere Voraussetzungen erfüllen, um Menschen mit Migrationshintergrund anzusprechen. Es kann diskutiert werden, ob gemeinsame oder separate Gruppen sinnvoller sind, da beide Modelle Vor- und Nachteile mit sich bringen.

Dolmetschende spielen eine wichtige Rolle in gemischten Gruppen, sie sollten an den Treffen und Aktivitäten teilnehmen, ohne dabei zu viel zu kosten und die Gruppendynamik als (möglicherweise) nicht Betroffene zu stören. Es gibt aber auch den Ansatz, durch die Teilnahme an einer gemischten Gruppe die Integration der Einzelnen zu fördern und es ist nicht klar, ob dies durch die Teilnahme an separaten Gruppen ebenfalls so gegeben ist.

Die gemeinsame Bewältigung der Krankheiten könnte in einer kulturell und ethisch homogenen Gruppe besser funktionieren.[[41]](#footnote-42) Möglicherweise bedeutet dies für die Selbsthilfeorganisation, dass die Gruppe sich nicht automatisch an den restlichen Verband angliedert. Für ein aktives Miteinander sollten diese Gruppen besonders gefördert und einbezogen werden, hierfür sind beispielweise Arbeitskreise denkbar. Selbsthilfe dient der Unterstützung der einzelnen Menschen, die sich gegenseitig stärken und erfüllt nicht unbedingt einen Anspruch, dass die Menschen in die Gesellschaft der Mehrheitsbevölkerung integriert sein müssen oder es durch die Teilnahme an Selbsthilfeangeboten werden. Da bei den Treffen häufig soziale Aspekte im Vordergrund stehen und mit dem Austausch über mögliche gemeinsame Migrationserfahrungen und ein mögliches gemeinsames Heimatgefühl auch über sehr persönliche Angelegenheiten gesprochen wird, kann der Austausch in der Muttersprache vertrauensfördernd sein[[42]](#footnote-43).

Beide Ansätze können auch parallel zueinander ausprobiert werden, die Teilnehmenden können dann für sich entscheiden, welche Gruppe für die Einzelnen besser geeignet ist. In diesem Zusammenhang können auch Probegruppen angeboten werden, die zunächst nur in einem bestimmten Zeitraum stattfinden.

Bei beiden Ansätzen kann eine Kooperation mit MSO, religiösen Gemeinden und kommunalen Integrationsvertretungen unterstützend wirken. Strategien, die den Zugang zur Selbsthilfe verbessern sollen, werden im Folgenden vorgestellt.

## 4.1 Zugang zur Selbsthilfe verbessern

Wir haben bereits aufgezeigt, dass Menschen mit Migrationshintergrund bisher eher weniger in der Selbsthilfe vertreten sind. Es gibt aber bereits erste Tendenzen in Richtung einer Öffnung hin zur kultursensiblen Selbsthilfe und auch einige selbsthilfeähnliche Zusammenschlüsse von Menschen mit Migrationshintergrund. Deshalb wollen wir hier beispielhaft noch weitere konkrete Strategien aufzeigen, wie Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen werden können. Wir freuen uns über weitere Ergänzungen aus Ihren Erfahrungen! Es existieren bereits verschiedene Konzepte, wie Betroffene den Zugang zur Selbsthilfe finden, viele von diesen Ideen lassen sich besonders für Menschen mit Migrationshintergrund anwenden:

Zunächst sollte das Thema Migration und Selbsthilfe im Verband thematisiert und diskutiert werden, dabei kann erhoben werden, ob jemand über einen Migrationshintergrund oder Migrationserfahrungen verfügt. Eigene Mitarbeitende und aktive Mitglieder können in die Strategieentwicklung und -Umsetzung für die Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund einbezogen werden. Durch den engen Austausch mit Menschen mit Migrationshintergrund, sei es unter den eigenen Mitgliedern oder auch mit MSO oder anderen Akteuren, können zielgruppenspezifische Arbeitsformen und Angebote identifiziert und für die eigenen Möglichkeiten und Voraussetzungen angepasst werden. Durch eine interaktive Ausrichtung der verbandseigenen Angebote und die muttersprachlichen Aktiven, die entweder mitwirken oder Anregungen geben können, werden diese für Menschen mit Migrationshintergrund interessanter und offener. So kann eine Teilnahme der Zielgruppe an den Sitzungen und eine Mitgliedschaft nachhaltig gesichert werden.

Grundsätzlich scheinen niedrigschwellige Kontakt- und Beratungsangebote auf verschiedenen Sprachen (möglicherweise auch auf Deutsch) und/oder mit kultursensiblen Übersetzungen für diese spezielle Zielgruppe sinnvoll. So können erste Kontakte für junge Menschen über Messengerdienste angeboten werden, mehrsprachige Expertenforen sind eine gute Möglichkeit, um Betroffene online anzusprechen und über Videos mit Untertiteln und mehreren Sprachoptionen oder Gebärdensprache kann eine hohe Reichweite erzielt werden. Bei all diesen digitalen Formaten ist zu bedenken, dass es je nach Software Risiken bezüglich des Datenschutzes gibt, die zu beachten sind[[43]](#footnote-44).

Lotsenprojekte, wie sie häufig in der Suchtselbsthilfe angeboten werden, bieten eine Orientierung und führen an die Angebote der Ortgruppen heran. Es ist ein besonderes Angebot, bei dem Gruppentreffen begleitet ausprobiert werden können. Ähnlich funktionieren Mentorenprogramme und Peer-to-Peer Beratung. Lotsen und Mentorinnen und Mentoren schaffen einen niedrigschwelligen Zugang, indem sie sich für den oder die Interessierte verantwortlich fühlen. Es handelt sich um ähnliche Konzepte, bei denen jeweils eine betroffene oder angehörige Person, die bereits Erfahrungen im Verband gesammelt hat, sich honoriert oder ehrenamtlich bereit erklärt, als Ansprechperson für Neueinsteigende zu fungieren.

Bei den Treffen mit ansonsten unbekannten Teilnehmenden findet sich somit direkt eine Ansprechperson, diese bleibt mindestens für die Anfangsphase an der Seite der Neueinsteigenden und führt in die Abläufe der Selbsthilfe ein. Für die Verbände ist es zunächst wichtig herauszukristallisieren, wer sich von den Mitarbeitenden und den aktiven Mitgliedern bereit erklärt eine solche Funktion einzunehmen. Idealerweise finden sich hier Menschen mit Migrationshintergrund. Diese Lotsen und Mentorinnen und Mentoren brauchen häufig auch spezielle (interkulturelle) Schulungen und eine enge Begleitung durch den Verband.

So hat es sich beispielsweise die Lebenshilfe in Tübingen in ihrem Angebot „Willkommen“ zum Ziel gemacht Menschen mit Migrationshintergrund in ihrem Landkreis zu unterstützen. Sie organisieren hierfür unter anderem einen Austausch mit ehrenamtlichen Tandem-Partnerinnen und Partnern mit gleichen kulturellen Erfahrungen und derselben Muttersprache. Diese begleiten die Betroffenen beispielsweise bei Behördengängen oder auch in der Freizeit.[[44]](#footnote-45)

Auch die Peer-to-Peer Beratung kann für die Zielgruppe der Menschen mit Migrationshintergrund besonders interessant sein. Dabei ist zu beachten, dass zur Peergroup zwar alle Menschen gehören, die gleichbetroffen sind, diese aber darüber hinaus noch über ein ähnliches Alter, Herkunft oder sozialem Status verfügen. Menschen mit Migrationshintergrund könnten also möglicherweise eher eine Beratung durch gleichbetroffene Menschen aus einer ähnlichen Kultur, mit ähnlichen Erfahrungen und der gleichen Muttersprache bevorzugen.

Besonders partizipativ entwickelte Projekte, wie das Buddys-Projekt der Aidshilfe[[45]](#footnote-46), bieten einfache Kontaktmöglichkeiten, die zu einer dauerhaften Bindung an den Verband führen können. Besonders wenn sich dort auch selbst Menschen mit Migrationshintergrund als Ansprechperson zur Verfügung stellen, sind diese Projekte erfolgversprechend. Des Weiteren gibt es verschiedene Projekte, die dabei helfen, Gruppen aufzubauen wie beispielsweise die “In-Gang-Setzer“. Insbesondere in der Anfangsphase können diese Projekte sehr erfolgreich sein, weil sie eine Struktur vorgeben und auch dabei unterstützen Verantwortlichkeiten herauszufinden. Sogenannte Struktur-Scouts können nach Gruppen suchen, die Selbsthilfegruppen ähnlich sind, ohne sich als solche zu betiteln. Durch die Struktur-Scouts werden häufig bereits bestehende Gruppen entdeckt, die sich über den Anschluss an einen Verband freuen und über die damit verbundene Unterstützung in politischer und bürokratischer Hinsicht. Auch Tandem-Projekte mit unterschiedlichen Akteuren beispielsweise zur Diskussion von gemeinsamen zielgruppenspezifischen Themen bei Veranstaltungen können eine gute Möglichkeit sein, um Menschen mit Migrationshintergrund durch Selbsthilfeangebote anzusprechen.

## 4.2 Türöffner

Um schwer erreichbare Zielgruppen für die Selbsthilfe zu gewinnen, empfiehlt es sich, sie dort abzuholen, wo sie stehen. Jeder Mensch fühlt sich in einer Gruppe, mit deren Mitgliedern er oder sie sich identifizieren kann, besser aufgehoben. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die der Zielgruppe angehören oder von ihr respektiert werden, können dazu motivieren, Selbsthilfegruppen auszuprobieren. Wichtig ist hier, dass diese Multiplikatorinnen und Multiplikatoren oder auch „Türöffner“ von der Zielgruppe als Vertrauenspersonen angesehen werden, diese sich mit ihr identifizieren und der Selbsthilfe offen gegenüber sind.

Religionsgemeinschaften können ein Türöffner sein, um Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Vielfach sind diese in Glaubensgemeinschaften verwurzelt und die Gemeindevertreter genießen ein hohes Maß an Glaubwürdigkeit bei ihren Mitgliedern. Gerade beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Migrationshintergrund kann die Unterstützung durch die Glaubensgemeinschaft Vertrauen schaffen. Hierbei sollten verschiedene Glaubensgemeinschaften als Ansprechpartner in Betracht gezogen werden, neben muslimischen und jüdischen Gemeinden sind auch in der christlichen Kirche afrikanische, asiatische und osteuropäische Gemeinden vertreten.

„Türöffner“ sind häufig auch Personen, denen die jeweilige Community viel Respekt entgegen bringt. Das kann die höchste Ansprechperson der Religionsgemeinde sein, Vorsitzende der MSO, Sozialarbeitende oder Lehrer und viele andere. Diese Personen haben einen großen Einfluss auf die Aktivitäten der Menschen mit Migrationshintergrund und können den Kontakt zu diesen erleichtern.

Laut dem Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) wird Vertrauen zu einem Verband auch dadurch geschaffen, dass dauerhaft eine muttersprachliche Person im Verband eingestellt ist. Die türöffnende Person kann im Verband selbst arbeiten und dadurch den ersten Kontakt zur Migrationsgemeinde erleichtern[[46]](#footnote-47).

Für einige Indikationen kann sich ein Blick über die bundesdeutschen Grenzen lohnen, es gibt europäische und weltweite Netzwerke, die mit unseren Selbsthilfeverbänden offen kooperieren und im Austausch miteinander stehen. Dadurch gibt es für Menschen mit Migrationshintergrund eine erste Vertrauensgrundlage, vor allem, wenn gegenseitige Empfehlungen vorhanden sind. Auch Forschungsarbeiten und der aktuelle wissenschaftliche Stand sowie die Diskussionen rund um die jeweilige Indikation in der Gesellschaft im anderen Land können ausgetauscht und an die Menschen mit Migrationshintergrund in ihrer Muttersprache weitergegeben werden. Beispielsweise ist die Allianz chronischer seltener Erkrankungen (ACHSE e.V.) Mitglied in dem europäischen Dachverband für seltene chronische Erkrankungen (EURORDIS) und fördert dadurch den internationalen und mehrsprachigen Austausch[[47]](#footnote-48). Solche Kooperationen können die Tür zur Selbsthilfeorganisation öffnen.

Menschen mit Migrationshintergrund sind eine heterogene Gruppe mit unterschiedlichen kulturellen Bedürfnissen und Hintergründen. Es gilt individuelle Lösungsansätze zu finden und stets zu evaluieren, welche Erfolge damit erreicht werden. Zielführend ist es, zunächst einmal die eigene Mitgliedschaft zu analysieren und zu untersuchen, welche Menschen mit Migrationshintergrund vielleicht schon in der Selbsthilfeorganisation aktiv sind.

## 4.3 Indikationsübergreifende Kooperationen

Häufig gibt es nur einzelne Menschen mit Migrationshintergrund, die sich bei einem Verband melden und an den Gruppensitzungen teilnehmen wollen. Alleine fühlen sie sich aber möglicherweise in deutschsprachigen Gruppen nicht ausreichend verstanden und suchen eher den Austausch mit anderen Betroffenen, die einen ähnlichen kulturellen und sprachlichen Hintergrund haben. Um dieses Potential nicht zu verlieren, ist es eine Überlegung wert, von Seiten der Verbände neue Strategien auszuprobieren. Dies können Kooperationen mit anderen Selbsthilfeorganisationen sein oder auch eine Zusammenarbeit mit MSO, die sich mit Behinderung und Gesundheit beschäftigen.

Ein Ansatz wäre deshalb Selbsthilfegruppen zu gründen, in denen es nicht in erster Linie um die jeweilige Krankheit oder Behinderung geht, sondern die auf einem gemeinsamen Interesse beruht, das außerhalb der eigenen Indikation liegen kann. Besonders für junge Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund zählen der soziale Zusammenhalt und das gemeinsame Erleben häufig mehr als der detaillierte Austausch über die einzelnen Krankheiten. Es gibt Lebenssituationen, die Betroffene vereinen, die in ihrer Bedeutung über den einzelnen Krankheiten stehen. So teilen viele junge Menschen Sorgen und Ängste um Ausbildung, Beruf und Familiengründung. Viele Menschen mit Migrationshintergrund erleben ähnliche Schwierigkeiten mit dem Leben in einem anderen Land und sind vielschichtigen, unterschiedlichen und mehrfach auftretenden Diskriminierungen ausgesetzt.

Die Ziele der Selbsthilfe der gegenseitigen Unterstützung und der politischen sowie öffentlichen Vertretung sind nicht zwangsläufig an die einzelnen Indikationen gebunden: Hilfe zur Selbsthilfe kann auch in einer sozial homogenen aber indikationsübergreifenden Gruppe funktionieren. Für viele Verbände bieten sich für diesen Bereich Kooperationen mit anderen ähnlichen Betroffenenverbänden und auch überregionaler Ausrichtung an.[[48]](#footnote-49)

# 5. Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund im Quartier

Wir haben bereits in unserem Handlungsleitfaden zum Thema „Selbsthilfe in der Kommune“[[49]](#footnote-50) erarbeitet, dass sich im direkten Lebensumfeld der Menschen viele Anknüpfungspunkte für die Selbsthilfe ergeben. Gesundheitlich-soziale Problemlagen werden häufig mit Personen aus dem direkten Lebensumfeld diskutiert und gegenseitige Unterstützung und Vertrauen in der Nachbarschaft sind weit verbreitet. Dies gilt insbesondere auch für Menschen mit Migrationshintergrund, die eine Behinderung haben und/oder chronisch erkrankt sind. Deshalb soll an dieser Stelle nochmal auf die Möglichkeiten der Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund mit Hilfe von dritten Akteuren im Quartier eingegangen werden: Vor allem in Großstädten leben viele Menschen mit Migrationshintergrund, diese leben häufig in Stadtteilen, die durch einen hohen Anteil an Zugewanderten und eine kulturelle Vielfalt auffallen. Strukturanalysen zu Stadtteilen ermöglichen es herauszufinden, welche Zuwanderungsgruppe vorwiegend wo lebt, beispielhaft seien hier angeführt die Quartiersanalysen der Stadt Dortmund, die die Bevölkerungsstrukturen der einzelnen Viertel untersuchen[[50]](#footnote-51). Ähnliche Analysen finden sich deutschlandweit in vielen Kommunen. Gesundheitsstudien haben bereits herausgefunden, dass einige Bevölkerungsgruppen stärker von bestimmten Indikationen betroffen sind als andere. Daher könnten sich für manche Organisationen besondere Potentiale eröffnen, wenn die kulturellen Hintergründe in einem Viertel bekannt sind[[51]](#footnote-52).

Besonders im Quartier gibt es gute Möglichkeiten, viele Menschen mit einer zielgerichteten Öffentlichkeitsarbeit zu erreichen. Dazu gehören beispielsweise Internetauftritte, Flyer, Zeitschriften, Aushänge und die Ansprache der lokalen Presse. Die Mehrsprachigkeit der Angebote ist dabei natürlich eine Voraussetzung, um möglichst viele Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen, genauso wie die Wahl geeigneter Orte, um die Informationen zu streuen. Dabei bietet es sich an, Orte und Räume zu nutzen, die bereits von Menschen mit Migrationshintergrund genutzt werden. Diese Orte stehen häufig in Verbindung mit anderen Akteuren im Quartier, die den Zugang zu Menschen mit Migrationshintergrund noch erleichtern. Das können beispielsweise (interkulturelle) Arztpraxen sein oder Arbeitsorte von Menschen, die im Quartier eine besondere Funktion einnehmen. Diese können - wie bereits erläutert – helfen, den Selbsthilfegedanken bekannter zu machen und Türen zu öffnen zur Community der Menschen mit Migrationshintergrund. Auch im Quartier spielt die Zusammenarbeit mit „Türöffnern“ und Schlüsselpersonen eine große Rolle.

**Kooperationsmöglichkeiten**

Beispielhaft sind hier Kooperationspartner im Migrationsumfeld und im Quartier aufgeführt: Kooperationen können angestrebt werden mit MSO[[52]](#footnote-53), Kulturvereinen (z.B. türkischen/russischen/arabischen etc.), religiösen Einrichtungen (z.B. Jüdisches Zentrum, Moscheevereine, Kirchen etc.), Partnerschafts- und Freundschaftsvereinen (z.B. Deutsch-Türkische-Freundschaftsvereine, Verband Deutsch-Japanischer Gesellschaften, Deutsch-Indische Gesellschaft und viele mehr). Auch die städtischen Institutionen wie Integrationsräte, Behindertenbeauftragte, Selbsthilfevertretungen, Quartiersentwickelnde, Bezirksvertreter und viele mehr können zu einem Austausch über Selbsthilfe und Zusammenarbeitsmöglichkeiten an einen Tisch gebracht und mobilisiert werden. Ein Beispiel für einen Arbeitskreis „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“ gibt es in der Stadt Essen, dieser besteht aus vielen gemeinnützigen Akteuren und bietet mehrsprachige Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund an[[53]](#footnote-54). Ein konkretes Beispiel eines Selbsthilfeverbandes ist die Kooperation zwischen dem bvkm und verschiedenen Migrantenselbstorganisationen im Rahmen einer Veranstaltungsreihe zu den Themen Behinderung und Migration[[54]](#footnote-55).

Sind Kooperationen einmal ans Laufen gebracht worden, bieten sich viele Möglichkeiten, um Interessierte auf die eigene Arbeit aufmerksam zu machen und für Selbsthilfe zu begeistern. Durch gemeinsame Aktivitäten kann der Zugang zunächst erleichtert werden und der Eventcharakter kann spannende Abwechslung vom Alltag darstellen. Dadurch fühlen sich mehr Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen, an den Sitzungen teilzunehmen.

#

# 6. Öffentlichkeitsarbeit und Soziale Medien

## 6.1 Nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit zur interkulturellen Öffnung

Einige Selbsthilfeorganisationen setzen sich intensiv mit der interkulturellen Öffnung ihrer Organisation und der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund auseinander. Es werden mehrere Projekte angestoßen und das breite Themenfeld wird aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Vielfach werden diese Projekte von einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit in Form von Kampagnen, Pressearbeit und Events flankiert. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Arbeitsmaterialien und Veröffentlichungen. Einige Verbände, die sich mit dem Thema Integration und Migration beschäftigen, haben als nachhaltige Ergebnissicherung separate Webseiten implementiert, anhand derer auch weitere Akteure Informationen sichten und Denkanstöße sammeln können. Im folgenden Abschnitt werden wir auf einige besonders erwähnenswerte Beispiele aus der Reihe unserer Mitgliedsverbände näher eingehen.

Auf der Webseite www.hiv-migration.de stellt die Deutsche AIDS-Hilfe ihre Migrationsarbeit und die unterschiedlichen Projekte vor. Der Arbeitsschwerpunkt liegt hierbei im Bereich der HIV-Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund, für die teilhabeorientiert unter Einbeziehung von Migranten-Communities Lösungsansätze formuliert werden. Auf der Webseite finden sich Materialien in mehreren Sprachen, Hinweise zu Netzwerken HIV-positiv lebender Menschen mit Migrationshintergrund und Informationen zu den verschiedenen Projekten der AIDS-Hilfe.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft fasst ihre Ergebnisse aus der Migrationsarbeit auf der Seite www.demenz-und-migration.de zusammen und informiert auf Türkisch, Polnisch und Russisch grundlegend über Demenzerkrankungen. Anhand vieler Materialien sollen in der Arbeit mit Demenzkranken tätige Personen interkulturell sensibilisiert werden.

Die konkrete Arbeit in Projekten vor Ort und viele Praxishilfen stellt die Lebenshilfe auf einer eigenen Seite vor. Unter migration-und-behinderung.lebenshilfe.de können darüber hinaus viele allgemeine Fakten über das Thema Migration und Behinderung abgerufen werden. Hier gibt es auch die Möglichkeit, umfassende Broschüren direkt herunterzuladen, die sich mit Selbsthilfe, Migration und Gesundheit auseinandersetzen.[[55]](#footnote-56) Des Weiteren wird die Onlineplattform Kendimiz vorgestellt[[56]](#footnote-57).

## 6.2 Soziale Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund

Menschen mit Migrationshintergrund mit den Inhalten der eigenen Arbeit anzusprechen und ihr Interesse für die Angebote der Selbsthilfe zu wecken, gestaltet sich häufig schwierig. Auch wenn Informationsmaterialien in verschiedenen Sprachen angeboten werden, berichten viele Verbände, dass die Nachfrage eher gering ist und die Zielgruppe nicht erreicht wird.

Neben den bereits vorgestellten Strategien können auch die sozialen Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund genutzt werden. Laut der ARD/ZDF Studie „Migranten und Medien“ [[57]](#footnote-58) spielen das Internet und im Besonderen die Sozialen Medien im Alltag aller Menschen in Deutschland eine enorm große Rolle und sie werden von Menschen mit Migrationshintergrund in ebenso hohem Maß genutzt, wie in der unter Personen ohne Migrationshintergrund. Die Gruppe der Menschen unter dreißig Jahren nutzt die Sozialen Medien am meisten, aber es zeigt sich auch, dass der Anteil der über sechzigjährigen Internetnutzenden in den letzten Jahren weiter zugenommen hat. Untersuchungen zu der Frage, welche Angebote speziell von Menschen mit Migrationshintergrund genutzt werden, haben ergeben, dass sie gleichermaßen deutschsprachige wie heimatsprachige Internetangebote nutzen. Für eine zielgruppenspezifische Ansprache ist es von Bedeutung zu berücksichtigen, dass besonders ältere Menschen mit Migrationshintergrund auf heimatsprachige Angebote zurückgreifen.

Bedauerlicherweise ist der Forschungsstand zum Thema Migration und Mediennutzung stark veraltet, sodass sich hieraus nur bedingte Rückschlüsse ziehen lassen. Im Falle neuer Veröffentlichungen werden wir dieses Kapitel gerne aktualisieren. Wir sprechen in diesem Abschnitt von Erfahrungen, die unsere Mitgliedverbände mit uns geteilt haben und wollen vor allem anregen, die Nutzung der eigenen Sozialen Medien für die Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund in Betracht zu ziehen.

**Vorteile der Nutzung Sozialer Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund**

Soziale Medien bieten den Vorteil, dass sich Informationen dort niedrigschwellig und kostengünstig weiter verbreiten lassen. Gelingt es die Aufmerksamkeit einer Person aus der entsprechenden Zielgruppe zu wecken, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich die Nachricht im Freundeskreis dieser Person weiterverbreitet. Auch der Einsatz von Messengerdiensten im Newsletterformat ermöglicht es, themenspezifische Informationen auf verschiedenen Sprachen an eine bestimmte Interessentengruppe zu verteilen.[[58]](#footnote-59) Gerade bei schwer erreichbaren Zielgruppen können wir von dieser Entwicklung profitieren, da jede und jeder erreichte Nutzende als Multiplikator in der eigenen Peer-Group fungieren kann.

Es ist in den Sozialen Medien möglich, sich zunächst einmal unverbindlich und anonym über einen Verband und die Selbsthilfe zu informieren. Besonders Menschen, die noch keine Erfahrungen mit den Selbsthilfestrukturen oder auch Vereinsstrukturen im Allgemeinen gemacht haben, können hier einen ersten Einblick in das Verbandsleben bekommen. Das senkt die Hemmschwelle für Menschen mit Migrationshintergrund, die sich noch kein konkretes Bild von den Treffen machen können und erlaubt ihnen niedrigschwellig, erste Informationen zu bekommen.

Damit die verbandseigenen Sozialen Medien aber auch die gewünschte Zielgruppe erreichen, können wichtige Informationen mehrsprachig angeboten werden. Hierfür eigenen sich beispielsweise Untertitel in Videos oder auch Bilder mit mehrsprachigen Botschaften. Lange Texte können in einer Kurzform in anderen Sprachen angeboten werden, sodass die wichtigsten inhaltlichen Elemente verstanden werden. Viele Soziale Medien arbeiten mittlerweile mit automatisierter Textübersetzung, die die Nutzenden unter jedem Beitrag anklicken können. Allerdings besteht dabei immer das Risiko durch Übersetzungsfehler nicht den gewünschten Wortlaut zu erhalten, weshalb dies nicht als Ersatz für kultursensible Übersetzungen der eigenen Inhalte gesehen werden sollte. Es verringern sich aber schon bis zu einem bestimmten Grad Sprachbarrieren, da Diskussionen in den Sozialen Medien auch mit geringen Sprachkenntnissen besser mitverfolgt werden können. Daher empfiehlt es sich, wichtige Inhalte immer auch in den Sozialen Medien zu teilen und nicht nur auf der verbandseigenen Homepage.

Gerade für Menschen mit geringen Deutschkenntnissen ist die Hemmeschwelle, sich in einer deutschsprachigen Gruppe zu treffen besonders groß. Hier kann der zeitlich und räumlich flexible, onlinebasierte Austausch die Kommunikation vereinfachen und die Möglichkeit geben, einfacher einen ersten Kontakt aufzubauen. Bei Sprachschwierigkeiten und Problemen mit dem geschriebenen Deutsch, können zunächst kurze Anfragen erfolgen, die zu einem Telefonat führen[[59]](#footnote-60).

## 6.2.1 Konzepte für den Einsatz Sozialer Medien

Im Folgenden werden wir auf die Konzepte eingehen, die besonders vielversprechend sind, um die Zielgruppe der Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Die folgenden Beispiele sind eine Auswahl an Möglichkeiten, die unsere Mitgliedsverbände an ihre Bedarfe und Voraussetzungen anpassen können. Setzen Sie Prioritäten und definieren Sie die Zielgruppe und suchen Sie anhand dessen die jeweils passenden Sozialen Medien für Ihren Verband[[60]](#footnote-61). Sie sind herzlich eingeladen uns weitere Beispiele und Anregungen zukommen zu lassen.

**Online Austausch in verbandseigenen Foren**

Häufig ist es so, dass es vor Ort kein spezielles Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund gibt und der Einstieg in eine deutsche Gruppe ein Hemmnis darstellt. Eigene Angebote zu schaffen erfordert ein hohes Engagement und einen großen Zeitaufwand. Ebenso ist es wichtig, dass der Aufbau von Personen aus dem entsprechenden Kulturkreis mitgetragen wird. Eine Möglichkeit den Austausch unter Gleichbetroffenen zu fördern und langfristig neue Mitglieder zu gewinnen, ist es, digitale Selbsthilfeangebote in Form von Austauschplattformen anzubieten. Die digitale Selbsthilfe ist hierbei immer als eine Ergänzung zu dem Treffen von Angesicht zu Angesicht zu sehen und mündet idealerweise in der Gründung einer Ortsgruppe. Wichtig ist eine stete Moderation der Foren, hierfür braucht es bei einem mehrsprachigen Forum natürlich auch eine Person im Verband, die diese Sprache spricht und bereit ist, sich in dieser Form zu engagieren.

Mit ihrem Projekt Kendimiz[[61]](#footnote-62) hat die Bundesvereinigung Lebenshilfe eine eigene deutsch-türkische Selbsthilfeplattform für Angehörige von Menschen mit Behinderung mit türkischem Migrationshintergrund geschaffen, welche sich derzeit noch in einer Erprobungsphase befindet. Ziel der Plattform ist es, einen bundesweiten Austausch zu ermöglichen, rechtliche Tipps zu geben und auf mögliche Selbsthilfegruppen vor Ort hinzuweisen. Zur weiteren Aktivierung Ehrenamtlicher mit Migrationshintergrund sollen Angehörige zur Unterstützung der administrativen Aufgaben auf der Plattform einbezogen werden. Hierzu gehört auch die Umsetzung des Regelwerks der Plattform, welches politische Äußerungen untersagt, um niemanden von der Nutzung auszuschließen.

Zukünftig besteht hier die Möglichkeit, sich untereinander in einem geschützten Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die gesamte Seite ist in einer türkischen und einer deutschen Sprachversion verfügbar. Neben dem Austausch über verschiedene Themen in einem Forum oder in privaten Nachrichten gibt es dort auch sinnvolle Tipps und Hinweise der Lebenshilfe zu Rubriken wie beispielsweise „Recht und Wissen“. Die Gründung eigener Selbsthilfegruppen wird durch die Plattform unterstützt und durch das Projektteam begleitet. Zur Förderung von Treffen vor Ort können in einer eigenen Rubrik Termine von Einzelpersonen organisiert oder von Selbsthilfeverbänden bekannt gemacht werden.

Neben Austauschplattformen, die sich speziell an Menschen mit Migrationshintergrund richten und heimatsprachlich ausgerichtet sind, kann auch der Ansatz verfolgt werden, die Zielgruppe beispielsweise durch eigene Unterrubriken in einem Forum in bestehende Angebote einzubeziehen. Gibt es Angebote wie Expertenchats, in denen Fachpersonen Fragen zur Erkrankung beantworten, können diese auch um Fachpersonen mit Migrationshintergrund ergänzt werden. So hat die Rheuma-Liga in der Vergangenheit bereits türkischsprachige Ärzte in ihr Expertenforum eingeladen, die dort auch Fragen auf Türkisch beantwortet haben.[[62]](#footnote-63)

**Videoplattformen**

Eine weitere sinnvolle Möglichkeit für Selbsthilfeverbände die Sozialen Medien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund zu nutzen, stellen Videoformate dar. Videos können mehrsprachig oder untertitelt produziert werden und helfen so dabei, Menschen zu erreichen, die nur wenig oder kein Deutsch verstehen. Ein mangelndes Verständnis von langen Texten, insbesondere mit medizinischen Fachwörtern, kann eine weitere Ursache für eine mangelnde Gesundheitskompetenz und ein Hemmnis für die Beteiligung an Selbsthilfegruppen sein.[[63]](#footnote-64) Hier können Videos helfen, komplexe Themenzusammenhänge zu erklären.

Die Filme können verschiedene Themen behandeln, wie die Alltagsbewältigung, das Verbandsleben, medizinische Erläuterungen und vieles mehr. Grundsätzlich ist es wichtig, strategisch vorzugehen und möglichst genau festzulegen, welche Zielgruppe mit dem Videoangebot erreicht werden soll. Hieraus lassen sich Rückschlüsse auf Themen, die die Zielgruppe interessieren und auf einen bestimmten Videostil ziehen.

Insbesondere die Videoplattform YouTube eignet sich, um mit der zielgerichteten Veröffentlichung der eigenen Videos eine große Reichweite zu erzielen. Mehr als die Hälfte der in Deutschland lebenden Menschen nutzt den Videodienst, in der Gruppe der 14-29 jährigen liegt der Anteil bei über 90%.[[64]](#footnote-65) Viele Verbände nutzen diese Möglichkeit bereits und produzieren eigene Videos. In diesem Fall ist es besonders vielversprechend innerhalb des eigenen YouTube-Kanals ein Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund zu schaffen.

Auf der eigenen YouTube Seite können in sogenannten Playlists Videos zu verschiedenen Unterrubriken zusammengefasst werden. So ist es möglich eine eigene Liste mit Filmen in einer Fremdsprache oder dem Themenbereich Migration zu erstellen. Hier können Verbände neben den eigenen Filmen auch Videos von Kooperationspartnern, anderen Selbsthilfeorganisationen oder Einzelpersonen zufügen und so zu einer wichtigen Informationsquelle für das Thema Migration und Erkrankung werden.[[65]](#footnote-66)

Ein Weg Menschen mit Migrationshintergrund über Videoformate anzusprechen sind muttersprachliche Angebote, die diejenigen mit geringen oder ohne Deutschkenntnisse abholen und Grundwissen über die Krankheit und die Möglichkeiten der Selbsthilfe vermitteln. So bietet beispielsweise der Bundesverband Stottern und Selbsthilfe e.V. in der Rubrik „Alles über Stottern in Arabisch, Türkisch und Russisch“ Basiswissen zum Thema Stottern in drei Sprachen an. Es gibt in jeder Sprache sechs Videos, die sich mit Ursachen, Therapiemöglichkeiten, der Selbsthilfe und anderen informativen Themen befassen. Die Videos sind in den unterschiedlichen Versionen inhaltlich identisch, es wird das entsprechende Thema jeweils von einer unterschiedlichen Sprecherin erläutert und zusätzliche Informationen werden in der gewählten Sprache angezeigt.[[66]](#footnote-67) Andere Selbsthilfeverbände bieten Informationen in englischer Sprache an, beispielsweise hat der Bundesverband Herzkranke Kinder e.V. in der Rubrik „English Videos“ neu eingesprochene und teilweise untertitelte Versionen einiger erfolgreicher Dokumentationsvideos eingestellt.[[67]](#footnote-68)

Die Zielgruppe der Menschen mit Migrationshintergrund kann aber nicht nur durch heimatsprachliche Angebote erreicht werden. Viele Personen in dieser Zielgruppe konsumieren im Internet ohnehin mehrheitlich deutschsprachige Angebote.[[68]](#footnote-69) Für sie kann es ein Anreiz sein Videos zu sehen, die sich inhaltlich mit der Thematik Migration und Erkrankung beschäftigen. Ein gelungenes Beispiel hierfür findet sich auf dem YouTube Kanal der Deutschen AIDS-Hilfe in der Rubrik „HIV und Migration“, die die verschiedenen Projekte dieses Themenfeldes präsentiert.[[69]](#footnote-70)

Ebenso kann die Darstellung von Vielfalt gelingen, indem Menschen mit Migrationshintergrund als Betroffene in die Videoproduktion einbezogen werden. Junge Menschen begeistern sich für Medienproduktionen, in denen sie sich selbst wiedererkennen und Gemeinsamkeiten mit den Darstellern haben. Aus diesem Grund erfreuen sich sogenannte Vlogger, Personen, die eine Art Videotagebuch auf YouTube führen, großer Beliebtheit. Einige Verbände arbeiten bereits mit sehr gelungenen Konzepten, in denen Betroffene als Akteure vor der Kamera stehen und aus ihrem Leben mit der Erkrankung berichten. Es ist vielversprechend diese Konzepte um Identifikationspersonen mit Migrationshintergrund zu ergänzen und über diese einen Zugang zu der Zielgruppe zu bekommen. So hat die Aktion Mensch innerhalb ihres YouTube Auftritts die Rubrik „Vlog: Leben mit Behinderung“ ins Leben gerufen. In diesem Format führt die Bochumerin Kübra Sekin, die seit einigen Jahren als Moderatorin verschiedene Konzepte der Aktion Mensch mit umsetzt, ein Videotagebuch, indem sie von ihrem Leben mit Behinderung berichtet.[[70]](#footnote-71)

**Kooperationen mit einflussreichen Akteuren**

In den Sozialen Medien kann es sinnvoll sein, Kooperationen mit jenen Personen anzustreben, die bereits einen Zugang zur Zielgruppe gefunden haben. Erläutern diese Personen das Konzept der Selbsthilfe oder weisen auf bestimmte Angebote hin, so kann eine besonders hohe Aufmerksamkeit generiert werden. Es lohnt also ein Blick auf spezielle Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund in den sozialen Medien. Viele der Medienschaffenden haben dort eine sehr hohe Reichweite und es wäre durchaus denkbar, sie dafür zu gewinnen, das Konzept der Selbsthilfe für ihr Publikum aufzubereiten.

Ein besonders gutes Beispiel für ein solches Angebot stellt Firas Alshater dar. Der in Syrien geborene Berliner betreibt den YouTube Kanal ZUKAR, in dem er die deutsche Gesellschaft aus der Perspektive eines Geflüchteten auf eine humorvolle Art skizziert. Innerhalb seines Kanals gibt es eine Reihe von Videos, in welchen er in arabischer Sprache Tipps für Geflüchtete gibt und unter anderem auch gesundheitsbezogene Themen wie „Pflege in Deutschland“ erläutert.[[71]](#footnote-72)

Eine Medienform, die in den vergangenen Jahren immer beliebter wurde sind Podcasts. Podcasts sind meistens hörbare Mediendateien und ähneln einer Radiosendung, die sich mit einem bestimmten Thema beschäftigt. In einer Serie erscheinen regelmäßig Episoden, die abonniert werden können. Auch hier lassen sich Formate finden, die speziell für Menschen mit Migrationshintergrund konzipiert wurden.

Ein beachtenswertes Beispiel hierfür ist der Podcast „Slow German“ der Journalistin Larissa Vassilian. Der Podcast soll das Erlernen der deutschen Sprache unterstützen, vermittelt darüber hinaus aber auch viel Wissen über deutsche Kultur, Gesellschaft und Geschichte in einer einfachen Sprache.[[72]](#footnote-73)

#

# 7. Kultursensible Arbeit bei den Selbsthilfekontaktstellen und den Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen

Nicht nur die Selbsthilfeverbände, auch die Selbsthilfekontaktstellen haben einen hohen Stellenwert in der Aktivierung von Menschen mit Migrationshintergrund, denn sie sind häufig erste Anlaufstelle für alle Menschen, die sich über Selbsthilfe informieren wollen. In den verschiedensten Regionen klären sie über die Selbsthilfegruppen vor Ort auf, vermitteln Interessierte in bestehende Gruppen und unterstützen bei Neugründungen. Unabhängig der Indikation, des Alters oder der Herkunft sind sie Anlaufstelle für ein sehr breites Publikum und damit auch für viele Menschen zugänglich und erreichbar. Obwohl viele Selbsthilfekontaktstellen direkt in den Vierteln mit vielen Anwohnern mit Migrationshintergrund liegen, gibt es nur eine geringe Anzahl von ihnen, die sich an die Kontaktstellen wenden. Um das zu ändern, haben sich viele Kontaktstellen intensiv mit dem Thema Selbsthilfe und Migration befasst.

Die NAKOS präsentiert verschiedene Ideen und Handlungsleitfänden zur kultursensiblen Arbeit in den Kontaktstellen für die Aktivierung von Menschen mit Migrationshintergrund. Hierzu haben sie ein Buch „Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen“ erstellt. Anhand von Anregungen und Beispielen für Selbsthilfekontaktstellen erklären sie bspw. welche Vorbedingungen und Kompetenzen in einer Kontaktstelle gegeben sein müssen oder nennen konkrete Handlungsansätze, um kultursensible Arbeit leisten zu können. Diese Beispiele können für die Verbände gutes Vorbild für die eigene Arbeit sein, weil sie mögliche Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe aufdecken und genau veranschaulichen, was zur interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe gegeben sein sollte. [[73]](#footnote-74)

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe (KISS) des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbands Hamburg e.V. in Hamburg haben ebenfalls eine Broschüre zu einem von 2011 bis 2015 gelaufenen Projekt veröffentlicht, das sich mit kultursensibler Selbsthilfe auseinandergesetzt hat. Ziel des Projekts war es, den in Hamburg lebenden Menschen mit Migrationshintergrund unter Berücksichtigung der bestehenden soziokulturellen Eigenheiten die gleichen Zugangschancen zu gesundheitlichen Selbsthilfegruppen und zur Selbsthilfeförderung zu schaffen wie den Menschen ohne Migrationshintergrund in Hamburg. Mit theoretischen sowie praktischen Hinweisen haben sie eine Zusammenfassung des Projektes erstellt und von ihren Erfahrungen und Best-Practice Beispielen berichtet. Die Broschüre richtet sich an andere Kontaktstellen, die von den Erfahrungen und Erkenntnissen innerhalb dieses Projektes profitieren sollen.[[74]](#footnote-75)

Darüber hinaus hat auch das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen eine Dokumentation des landesweiten Projektes „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“ erstellt. Ziel der Veröffentlichung ist es einerseits das Wissen über Menschen aus anderen Kulturkreisen zu erhöhen, und andererseits Neugierde der Menschen mit Migrationshintergrund auf die Selbsthilfe zu wecken. In der ausführlichen Dokumentation lässt sich nachvollziehen, wie im landesweiten Projekt Schritt für Schritt vorgegangen wurde und wie sie zu erfolgreichen Ergebnissen gelangen sind. Dazu gibt es u.a. Impressionen von Kultur- und Fachveranstaltungen aus den verschiedenen niedersächsischen Regionen, sowie eine gründliche Evaluation der Ergebnisse. [[75]](#footnote-76)

Die Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen haben einen Prospekt „Selbsthilfe und Migration“ veröffentlicht. Dieser richtet sich vor allem an Menschen mit Migrationshintergrund, um diese über die vielfältigen Möglichkeiten und Angebote der Berliner Selbsthilfe zu informieren. Erfahrungsberichte von Aktiven oder nach Sprachen und Indikation sortierte Listen von Selbsthilfegruppen vermitteln einen Eindruck davon, wie groß das Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe ist.[[76]](#footnote-77)

Des Weiteren gibt es in Bremen eine vielfältige Selbsthilfeszene zu den unterschiedlichsten Themen im Bereich Gesundheit und Soziales. Weil es bei den Gruppen nur wenig Anfragen von Menschen mit Migrationshintergrund gab, hat auch das Netzwerk Selbsthilfe e.V. Bremen und Niedersachsen ein Projekt zur Unterstützung von Gruppengründungen im Migrationsbereich ins Leben gerufen und ihr Vorgehen im Selbsthilfegruppenjahrbuch veröffentlicht. Darin betonen sie die Voraussetzungen, die in den Kontaktstellen der Selbsthilfe gegeben sein müssen, wie bspw. die interkulturelle Kompetenz der Mitarbeiter.[[77]](#footnote-78)

Im Jahr 2009 fand ein beispielhaftes Modellprojekt von der Frauenselbsthilfe nach Krebs, dem Paritätischen Landesverbands NRW, der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK Westfalen-Lippe statt. In diesem Projekt sollte beispielhaft erprobt werden, wie Betroffenenerfahrung und –Kompetenzen deutscher Krebs-Selbsthilfeorganisationen für Türkischsprachige zur Bewältigung einer eigenen Krebserkrankung nutzbar gemacht werden können. Eine Fachgruppe diskutierte, wie die Betroffenengruppe bei der Krankheitsbewältigung unterstützt und eine Kooperation zwischen ihnen und deutschen Krebsbetroffenen aufgebaut werden kann. Das Projekt war durch landesweite Fachtagungen sehr erfolgreich und hat zur Gründung von Vereinen wie dem „Weg der Hoffnung NRW e.V.“, der 2001 zur seelischen Unterstützung der krebskranken Kinder und deren Angehörigen von türkischen Eltern ins Leben gerufen wurde, beigetragen. Dies ist in Nordrhein-Westfalen der erste von und für Menschen mit Migrationshintergrund gegründeter und überregionaler Selbsthilfeverein[[78]](#footnote-79).

Auch das Selbsthilfezentrum München sieht sich dem Integrationskonzept der Landeshauptstadt München verpflichtet und setzt sich für eine multikulturelle Gesellschaft ein. Auf ihrer Webseite berichten sie beispielsweise davon, dass sie eine Plattform für Selbsthilfeorganisation in der jeweils bekannten (meist Ethnien bezogenen) Form anbieten. Außerdem bietet diese Plattform aber auch Möglichkeiten, die in Selbsthilfe der deutschen Form kennen zu lernen und Anknüpfungspunkte an die verschiedensten Themen zu finden.[[79]](#footnote-80)

Außerdem beschäftigt sich auch das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln, intensiv dem Thema Selbsthilfe und Migration. Auf ihrer Webseite findet man den Aufruf an engagierte Muttersprachler mit Migrationshintergrund, die ihren Landsleuten die Idee von Selbsthilfe näher bringen sollen. Das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum will sie dabei unterstützen, mit ihrer eigenen Migrationserfahrung nach den Prinzipien der Selbsthilfe Selbsthilfegruppen zu initiieren bzw. anzuleiten.[[80]](#footnote-81)

Anhand dieser Beispiele, von denen es sicherlich noch weitere gibt, wird deutlich, dass die Selbsthilfekontaktstellen und in Selbsthilfebüros viel bewegt können, um ein noch vielfältigeres Publikum anzusprechen. Auch unsere Mitgliedsverbände der Selbsthilfe haben einige Möglichkeiten, um Menschen mit Migrationshintergrund zu adressieren und können sich beispielhaft auch die Arbeit der Kontaktstellen ansehen.

# 8. Einbindung von Menschen mit Migrationshintergrund in gemeinnützige Vereine

Laut dem zweiten Engagement Bericht über die Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements in der Bundesrepublik Deutschland von 2017 engagieren sich Menschen mit Migrationshintergrund deutlich seltener freiwillig als Menschen ohne Migrationshintergrund. Vor allem ältere Menschen und Frauen bringen sich im Vergleich weniger ehrenamtlich ein, außerdem unterscheiden sich die Engagementbereiche. Diejenigen, die schon länger in Deutschland sind, sind häufiger ehrenamtlich engagiert.[[81]](#footnote-82) Es ist also für viele gesellschaftliche Bereiche nicht leicht, den Zugang zu den Menschen mit Migrationshintergrund zu finden und für diese interessant zu sein.

In der Selbsthilfe erarbeiten wir stetig neue Konzepte für die Gewinnung und Aktivierung von neuen Mitgliedern. Das heutige Ehrenamt hat sich verändert und tendiert immer mehr zum spontanen und aktionsbezogenen Engagement und weniger zu langen Bindungen an einen einzelnen Verein. Dieses Phänomen kennen viele gemeinnützige Organisationen, daher entwickeln einige zielgerichtete Strategien, um den sinkenden Mitgliederzahlen von aktiven Ehrenamtlichen zu begegnen. Im Folgenden werden wir Ihnen einige besonders vielversprechende Ansätze vorstellen, die für die Arbeit in Ihren eigenen Selbsthilfeverbänden Anregung geben sollen. Häufig gilt dabei: Kreativität kennt keine Verbandsgrenzen.

Eine Vorreiterrolle im Bereich der interkulturellen Öffnung kann man dem Deutschen Roten Kreuz zuweisen. Bereits seit 2003 gehört das Thema zu den strategischen Zielen des Verbandes und wird in zahlreichen Projekten und Fachtagungen behandelt. Der Prozess zielt darauf ab, die haupt- und ehrenamtlichen Mitglieder des DRK kultursensibel zu schulen und den Verband von innen heraus zu öffnen. Hieraus sind viele Aktionen erwachsen, die der direkten Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund dienen und sie als Ehrenamtliche für den Verein gewinnen sollen. Dies sind beispielsweise interkulturelle Frühstücke, Erste-Hilfe-Kurse bei MSO oder auf die Zielgruppe zugeschnittene Informationsreihen. Zahlreiche Informationsmaterialien zum Thema interkulturelle Öffnung finden sich auf einer separaten Website des DRK unter https://www.drk-ikoe.de. Insbesondere der Landesverband Sachsen-Anhalt hat viele gute Beispiele in dem „Praxisratgeber IDEE: Interkulturell – Demokratisch - Ehrenamtlich – Emanzipiert“[[82]](#footnote-83) zusammengetragen. Viele der vorgestellten Konzepte lassen sich auch auf die Selbsthilfelandschaft übertragen, so zum Beispiel das Projekt „Integration durch Entwicklung von Sach- und Führungskompetenzen von Migrantinnen und Migranten“ des Ortverbandes Halle (Saale), in dem durch Qualifizierungsmaßnahmen Menschen mit Migrationshintergrund für verantwortliche Posten im Verband rekrutiert wurden.

Eine weitere Organisation, die sich intensiv mit der interkulturellen Öffnung befasst, ist der Deutsche Feuerwehrverband. In mehreren Projekten befasste sich der Verband mit dem Thema Integration und entwickelte, neben verschiedenen Schulungsmaterialien und Praxistipps, ein Leitbild der interkulturellen Öffnung, welches in sieben Sprachen zur Verfügung gestellt wird.[[83]](#footnote-84) Aus dem Engagement des Dachverbandes sind viele Projekte in den Landesverbänden der Freiwilligen Feuerwehr entstanden. Ein Beispiel für Kooperationen mit MSO ist das Projekt „Mehr WIR in der Wehr“, welches der Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein zusammen mit der Türkischen Gemeinde Schleswig-Holstein umgesetzt hat. Hierbei sollten auf der einen Seite Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen und zum Engagement in der Freiwilligen Feuerwehr motiviert werden, auf der anderen Seite aber auch die bereits Aktiven in der Feuerwehr in ihren interkulturellen Kompetenzen gestärkt werden. Hierfür wurden Kooperationen vor Ort verankert und Arbeitsgruppen gegründet, welche Handlungsempfehlungen erarbeiten sollten.[[84]](#footnote-85)

Die Zielgruppe der älteren Menschen mit Migrationshintergrund hat der Deutsche Olympische Sportbund in dem Projekt „Zugewandert und Geblieben – Sport für Ältere aus aller Welt“ in den Fokus genommen. Insbesondere durch Bedarfsanalysen und Kooperationen gelang es den Projektverbänden ältere Menschen für den organisierten Sport zu gewinnen. Sportverbände sind ein starker Akteur im Bereich der Organisationen, die auf der Mitarbeit von Ehrenamtlichen basieren.

Einen weiteren wichtigen Aspekt bei der Gewinnung von Menschen mit Migrationshintergrund als Ehrenamtliche berücksichtigt die Diakonie in ihrem Flyer „Was sind freiwillig Engagierte/Ehrenamtliche“, der in sieben Sprachen erschienen ist.[[85]](#footnote-86) Es kann wichtig sein, zunächst einmal allgemein über freiwilliges Engagement und Ehrenamt aufzuklären, da diese Konzepte in manchen Staaten einen anderen Stellenwert haben und in der hier bekannten Weise nicht ausgeübt werden.

Der Caritasverband für die Diözese Osnabrück informiert ebenfalls ausführlich über die unterschiedlichen rechtlichen Auswirkungen im gesundheitlichen Bereich für den jeweiligen Aufenthaltsstatus. Bildlich und umfassend werden die verschiedenen Beratungsmöglichkeiten dargestellt. Damit stellt der Caritasverband sich auf die interkulturelle Arbeit mit Menschen mit Behinderung ausführlich ein.[[86]](#footnote-87)

Bei einer Betrachtung der Integrationsmaßnahmen der Vereine in Deutschland, fällt auf, dass den erfolgreichen konkreten Maßnahmen zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund stets eine breite Auseinandersetzung mit der interkulturellen Öffnung des Vereins vorangeht. Die interne Auseinandersetzung mit der Thematik führt vielfach zu konstruktiven Ansätzen vor Ort. Hieran können auch die Selbsthilfeorganisationen anknüpfen und viele Vorgehensweisen der vorgestellten Vereine zur interkulturellen Öffnung adaptieren.

# Machen Sie mit!

In diesem vorliegenden Strategiepapier haben wir Ihnen verschiedene Konzepte vorgestellt, wie Selbsthilfe Menschen mit Migrationshintergrund erreichen kann. Nun möchten wir Sie um Ihre weitere Mithilfe bitten: Falls Sie zu diesem Thema bereits Erfahrungen sammeln oder Konzepte erstellen konnten, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns diese auch zukommen lassen! Wir freuen uns auf weitere Diskussionen mit Ihnen zum Thema Selbsthilfe und Migration.

Stand vom September 2018

# Quellenverzeichnis:

**Literatur**

Arbeitskreis Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (2016): Projekt Selbsthilfe und Migration Berlin und Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration der BerlinerSelbsthilfekontaktstellen. Gründung und Unterstützung Interkultureller Selbsthilfegruppen Gesundheitsförderung, unter https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/selbsthilfe/fachtagung\_2016\_folien\_azratatarevic.pdf (gesehen am 31.08.2018)

BAG SELBSTHILFE e.V. (2017): Junge Menschen in der Selbsthilfe und Soziale Medien, unter http://bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html (gesehen am 31.08.2018)

BAG SELBSTHILFE e.V. (2018): Konzeptpapier Messengerdienste, unter http://www.bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html (gesehen am 31.08.2018)

BAG SELBSTHILFE e.V. (2018): Selbsthilfe und Kommune, unter http://www.bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html (gesehen am 31.08.2018)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2017): Zweiter Bericht über die Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements in der Bundesrepublik Deutschland – Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement – Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung. Engagementmonitor 2017.

Bundesvereinigung Lebenshilfe (2018): Menschen begeistern! Mitgliedergewinnung für Ihre Lebenshilfe-Vereinigung. Ein Ratgeber der Bundesvereinigung Lebenshilfe. Aktualisierte Auflage Mai 2018

Bütow & Boidol (2014): Wie Selbsthilfe noch bunter wird – Plädoyer für eine stärkere interkulturelle Zusammenarbeit zur Öffnung der Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Selbsthilfejahrbuch 2014, unter https://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2014/DAGSHG-Jahrbuch-14.pdf (gesehen am 31.08.2018)

Caritas im Bistum Osnabrück (2018): Hilfe zur Beratung von Migranten mit Behinderung, unter https://www.caritas-os.de/themen/migration-und-integration/aktuelles/leitfaden-zur-beratung-von-menschen-mit-einer-behinderung-im-kontext-von-migration-und-flucht(gesehen am 31.08.2018)

Deutsches Rotes Kreuz e.V. Landesverband Sachsen-Anhalt (2015): Praxisratgeber IDEE Interkulturell – Demokratisch – Ehrenamtlich – Emanzipiert, unter http://drk-ikoe.de/fileadmin/user\_upload/neue\_dateien/Januar\_15/OE\_DRK-IDEE-Praxisratgeber-Broschur\_A4.pdf (gesehen am 31.08.2018)

Diakonie Deutschland (2018): Hilfe für Geflüchtete, Flyer „Was sind ehrenamtlich Engagierte/Ehrenamtliche“, unter https://hilfe.diakonie.de/infos-fuer-gefluechtete-was-sind-freiwillig-engagierte/ (gesehen am 31.08.2018)

Gag & Weiser (2017): Leitfaden zur Beratung von Menschen mit einer Behinderung im Kontext von Migration und Flucht. Caritasverband für Diöszese Osnabrück e.V.

Hagemann (2016): Kleine Schritte auf holprigen Wegen führen sehr langsam zum Ziel?! Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V: Selbsthilfejahrbuch 2016

Huth (2013): Vergleichende Fallstudien zum freiwilligen Engagement von Menschen mit Migrationshintergrund Newsletter Wegweiser. Das gesellige Zusammenkommen ist ein starkes Motiv für freiwilliges Engagement unter Menschen mit Migrationshintergrund. Bürgergesellschaft 09/2013

KISS Hamburg (2015):Kultursensible Selbsthilfe - Wege zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe am Beispiel des Hamburger Praxisprojektes, unter: https://www.kiss-hh.de/fileadmin/user\_upload\_kiss\_hh/Dokumente/Broschuere\_KultursensibleSelbsthilfe.pdf (gesehen am 31.08.2018)

Krause (2018): Bewusst - Gesund - Aktiv: Gesundheitsförderung für Migrant/-innen im Quartier, unter https://www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/migration/projekte/bewusst-gesund-aktiv/#c1700 (gesehen am 31.08.2018)

Kofahl, Hollmann, Möller-Bock (2009): Gesundheitsbezogene Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund. Chancen, Barrieren, Potenziale. In: Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 52 (1)

NAKOS (2012): Konzepte und Praxis 2: Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen Anregungen und Beispiele für Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen

Nowossadeck, Klaus, Romeu Gordo, Vogel (2017): Migrantinnen und Migranten in der zweiten Lebenshälfte, Deutsches Zentrum für Altersfragen. Heft 2/2017 https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report\_Altersdaten\_Heft\_2\_2017.pdf (gesehen am 31.08.2018)

Pantazis, von Killitz, Colakgil (2014): KOMM wer immer du bist - Dokumentation des landesweiten Projektes Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen 2012-2014. Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, unter https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/Dateien/Downloads/2015/Selbsthilfe-und-Integration\_Doku.pdf (gesehen am 31.08.2018)

Schwesig & Heuel (2017): Migration und Selbsthilfe - Nur übersetzen reicht nicht. Selbsthilfe wird interkulturell. Der Paritätische Gesundheitsselbsthilfe NRW (Hrsg.)

Seidel (2018): Migration und Selbsthilfe.

Simon & Neuwöhner (2011): Migranten und Medien - Zielsetzung, Konzeption und Basisdaten einer repräsentativen Untersuchung der ARD/ZDF-Medienkommission

Statistisches Bundesamt (DESTATIS) (2018): Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Bevölkerung mit Migrationshintergrund – Ergebnisse des Mikrozensus 2017, unter https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/MigrationIntegration/MigrationIntegration.html (gesehen am 31.08.2018)

Tezcan-Güntekin (2017): Türkeistämmige Menschen mit Demenz - pflegende Angehörige stärken. Nachrichtendienst des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge e.V.

**Interviews (einsehbar bei der BAG SELBSTHILFE)**

Herr Carl Cattelaens (Deutsche Rheuma-Liga, am 15.02.2017)

Herr Ottfried Hillmann (Deutscher Psoriasis Bund, am 20.12.2016)

Frau Birgit Sowade (StadtRand Berlin Mitte, am 23.02.2017)

**Weiterführende Links**

Aktion Mensch e.V. „Aktion Mensch“ (2018): Playlist: „Vlog: Unser Leben mit Behinderung“ https://www.youtube.com/playlist?list=PLsXOekvOXit0z8D-G5hPOndUuxmn8ODvh (gesehen am 31.08.2018)

Arbeitskreis Selbsthilfe, Gesundheit und Migration in Essen (2018): https://www.kk-essen.de/fileadmin/user\_upload/pdfs/Downloadservice/Flyer\_AK\_Selbsthilfe\_Gesundheit\_und\_Migration-END.pdf (gesehen am 31.08.2018)

Alshater (2018): YouTube Kanal ZUKAR „3AL Maashi – Pflege in Deutschland“, unter https://www.youtube.com/watch?v=QqEOJle9h2Y&list=PLi6\_lV6u95P8UdBg9l7TBblbCRX7f8kVJ&t=0s&index=6 (gesehen am 31.08.2018)

Buddy Projekt Sprungbrett (2018): Sprungbrett – Starthilfe fürs Leben mit HIV, unter https://buddy.hiv/ (gesehen am 31.08.2018)

Bundesverbandes Herzkranke Kinder e.V. (2018): „BVHK Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.“ Playlist „English Videos“, unter ttps://www.youtube.com/playlist?list=PLpLUo5sPvMm7XOOslFxdo8Z6rKa5eaQHu (gesehen am 31.08.2018)

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen zum Thema (2018): Migration und Behinderung, unter: https://bvkm.de/unsere-themen/migration-integration/ (gesehen am 31.08.2018)

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. (2018): Dein deutsch-türkisches Selbsthilfe-Netzwerk der Lebenshilfe, unter https://www.kendimiz.de (gesehen am 31.08.2018)

Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe e.V.(2018): StotternVideos – Trailer: Alles über Stottern in Arabisch, Russisch und Türkisch, unter https://youtu.be/\_tiqQRt\_Vwk?list=PLr4oqCHODrb0xZMfuqnXqjTAvdPNNrEg8 (gesehen am 31.08.2018)

Deutschen AIDS-Hilfe (2018): „Deutsche AIDS-Hilfe“ Playlist „HIV und Migration“, unter https://www.youtube.com/playlist?list=PLuH6iwplsOSLU7eA8iKSz1FK3H0OqA2gl (gesehen am 31.08.2018)

Deutscher Feuerwehrverband (2018): Projekte zum Thema Integration, unter http://www.feuerwehrverband.de/112-projekt.html (gesehen am 31.08.2018)

Mina – Leben in Vielfalt e.V. (2018): http://mina-berlin.eu/ (gesehen am 31.08.2018)

Rubens (2018): Podcast Migration, unter https://slowgerman.com/gesundheit-soziales/ (gesehen am 31.08.2018)

Selbsthilfezentrum Neukölln (2018): Selbsthilfe in Berlin-Neukölln Muttersprachliche Unterstützung von Multiplikator/innen zur Selbsthilfegruppenaktivierung, unter http://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration/ (gesehen am 31.08.2018)

Selbsthilfezentrum München (2018): Migration, Integration und interkulturelle Kompetenz, unter https://www.shz-muenchen.de/fachthemen/migration/ (gesehen am 31.08.2018)

Stadt Dortmund (2018): Quartiersentwicklung und Analysen, unter https://www.dortmund.de/de/leben\_in\_dortmund/planen\_bauen\_wohnen/wohnungswesen/quartiersentwicklung\_und\_analysen/index.html (gesehen am 31.08.2018)

Türkische Gemeinde Schleswig-Holstein (2018): Feuerwehrprojekt - "Mehr WIR in der Wehr", unter http://www.tgsh.de/index.php?page=projects&lang=de&id=0000000041 (gesehen am 31.08.2018)

1. vgl.https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/MigrationIntegration/MigrationIntegration.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-2)
2. vgl. Seidel 2018 S. 7 [↑](#footnote-ref-3)
3. vgl. Kiss: 2015 Kultursensible Selbsthilfe S.10 unter: https://www.kiss-hh.de/fileadmin/user\_upload\_kiss\_hh/Dokumente/Broschuere\_KultursensibleSelbsthilfe.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-4)
4. Siehe beispielhaft die Vereine MINA-Leben in Vielfalt e.V. aus Berlin: http://mina-berlin.eu/ (gesehen am 31.08.2018), Weg der Hoffnung e.V. NRW: http://wegderhoffnung.org/ (gesehen am 31.08.2018) oder aber InterAktiv e.V. aus Berlin: https://www.interaktiv-berlin.de/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-5)
5. Weitere Informationen rund um das Thema der MSO finden sich im anhängenden Dokument „Selbsthilfe von Menschen mit Migrationshintergrund“ von Dr. Seidel S. 17f. [↑](#footnote-ref-6)
6. vgl.https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/MigrationIntegration/Glossar/Migrationshintergrund.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-7)
7. vgl. Nowossadeck, Klar, Gordo, Vogel (2017): Report Altersdaten. Migrantinnen und Migranten in der zweiten Lebenshälfte. Herausgegeben vom Deutschen Zentrum für Altersfragen, S. 5 unter: https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report\_Altersdaten\_Heft\_2\_2017.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-8)
8. vgl. Lebenshilfe (2018): Menschen begeistern, S. 15 [↑](#footnote-ref-9)
9. Detaillierte Darstellungen der Alters- und Zuwanderungsstruktur finden sich anbei im Dokument von Dr. Seidel (2018) [↑](#footnote-ref-10)
10. vgl. ebd. S. 8 [↑](#footnote-ref-11)
11. vgl. Nowossadeck, Klar, Gordo, Vogel (2017): Report Altersdaten. Migrantinnen und Migranten in der zweiten Lebenshälfte. Herausgegeben vom Deutschen Zentrum für Altersfragen, S. 31ff unter: https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report\_Altersdaten\_Heft\_2\_2017.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-12)
12. vgl. Seidel (2018) S. 8 [↑](#footnote-ref-13)
13. vgl. Nowossadeck, Klar, Gordo, Vogel (2017): Report Altersdaten. Migrantinnen und Migranten in der zweiten Lebenshälfte. Herausgegeben vom Deutschen Zentrum für Altersfragen, S. 14-19 unter: https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report\_Altersdaten\_Heft\_2\_2017.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-14)
14. Ausführliche Informationen zu diesem Thema im angehängten Papier von Dr. Seidel. [↑](#footnote-ref-15)
15. vgl. Schwesig, Heuel, Der Paritätische Gesundheitsselbsthilfe NRW (Hrsg.) (2017), S. 14 [↑](#footnote-ref-16)
16. vgl. Litsch, Gesundheit und Gesellschaft (2016), S. 9 [↑](#footnote-ref-17)
17. Mehr dazu im Papier von Dr. Seidel (2018), S. 13 ff. [↑](#footnote-ref-18)
18. vgl. Tezcan-Güntekin, NDV (Hrsg.) (2017): Türkischstämmige Menschen mit Demenz: pflegende Angehörige stärken, S.409 [↑](#footnote-ref-19)
19. vgl. Nowossadeck,Klar,Gordo,Vogel (2017): Report Altersdaten. Migrantinnen und Migranten in der zweiten Lebenshälfte. Herausgegeben vom Deutschen Zentrum für Altersfragen, S. 14-19 unter: https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report\_Altersdaten\_Heft\_2\_2017.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-20)
20. vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2017): Zweiter Engagementbericht 2017 – Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement – Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung. Engagementmonitor 2017. S. 198ff [↑](#footnote-ref-21)
21. Mehr Informationen zum Angebot des BApK für Geflüchtete unter https://www.bapk.de/projekte/aktuelle-projekte/seelefon-fuer-fluechtlinge.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-22)
22. vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2017): Zweiter Engagementbericht 2017 – Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement – Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung. Engagementmonitor 2017. S. 198ff [↑](#footnote-ref-23)
23. Vgl. https://www.psoriasis-bund.de/fileadmin/images/PSO\_Magazine/PSO\_1-18/Gesundheitsbezogene\_Selbsthilfe.pdf [↑](#footnote-ref-24)
24. vgl. Kofahl, Hollmann, Möller-Böck (2009), Gesundheitsbezogene Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund, S. 55 ff [↑](#footnote-ref-25)
25. vgl. ebd., S. 61 [↑](#footnote-ref-26)
26. Mehr zum Thema der interkulturellen Öffnung findet sich im angehängten Dokument von Dr. Seidel 2018 S. 13.ff [↑](#footnote-ref-27)
27. vgl. Interview Hillmann 2016 [↑](#footnote-ref-28)
28. vgl. Kofahl, Hollmann, Möller-Böck (2009), Gesundheitsbezogene Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund, S. 59 [↑](#footnote-ref-29)
29. vgl. Seidel (2018) S. 12 [↑](#footnote-ref-30)
30. Mehr dazu unter: https://www.clusterkopf.de/content/download/international/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-31)
31. Mehr Informationen dazu im Kapitel 6.2.1 Konzepte zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund in den Sozialen Medien [↑](#footnote-ref-32)
32. Weitere Informationen zum Alzheimer Telefon auf der Webseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/alzheimer-telefon.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-33)
33. Mehr Infos dazu im Kapitel 6.2.1 Konzepte zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund in den sozialen Medien [↑](#footnote-ref-34)
34. Mehr Informationen dazu ebd. [↑](#footnote-ref-35)
35. Das gesellige Zusammenkommen ist ein starkes Motiv für freiwilliges Engagement unter Menschen mit Migrationshintergrund. Vgl. Huth, Susanne: Vergleichende Fallstudien zum freiwilligen Engagement von Menschen mit Migrationshintergrund Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft 09/2013 S.3f. [↑](#footnote-ref-36)
36. Mehr Informationen zu dem Angebot der Rheuma-Liga Berlin im Bereich Migration unter: https://rheuma-liga-berlin.de/betroffen/migranten/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-37)
37. vgl. Köllner, Gesundheit und Gesellschaft (2016), S. 15 [↑](#footnote-ref-38)
38. vgl. Interview Sowade 2017. [↑](#footnote-ref-39)
39. vgl. Kofahl, Hollmann, Möller-Böck (2009), Gesundheitsbezogene Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund, S. 59 ff. [↑](#footnote-ref-40)
40. vgl. ebd. S. 55 ff. [↑](#footnote-ref-41)
41. vgl. BAG Projekt – Abschlussbericht „Schwer erreichbare Zielgruppen ansprechen“ gefördert von der KKH, S.13 [↑](#footnote-ref-42)
42. vgl. https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/selbsthilfe/fachtagung\_2016\_folien\_azratatarevic.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-43)
43. Weitere Hinweise und Informationen finden sich im Strategiepapier „Junge Menschen in der Selbsthilfe und Soziale Medien“ unter http://bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-44)
44. Mehr Informationen unter https://www.lebenshilfe-tuebingen.de/angebote/familien-mit-migrationshintergund/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-45)
45. Weitere Informationen zu diesem Projekt finden sich unter: https://buddy.hiv/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-46)
46. Mehr Informationen zum bvkm unter: https://bvkm.de/unsere-themen/migration-integration/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-47)
47. Mehr Informationen dazu unter: https://www.eurordis.org/ [↑](#footnote-ref-48)
48. Für die Vernetzung mit anderen Mitgliedsverbänden und Fachkräften eigenen sich beispielsweise themenbezogene Mailinglisten, wie sie der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen zum Thema „Migration und Behinderung“ betreibt. Mehr Infos unter: https://bvkm.de/unsere-themen/migration-integration/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-49)
49. Einsehbar unter: http://www.bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-50)
50. vgl.https://www.dortmund.de/de/leben\_in\_dortmund/planen\_bauen\_wohnen/wohnungswesen/quartiersentwicklung\_und\_analysen/index.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-51)
51. Mehr dazu im angehängten Papier von Dr. Seidel 2018 S. 9ff. [↑](#footnote-ref-52)
52. Solche Kooperationen zwischen Gesundheitsbereichen und MSO gibt es beispielsweise bereits im Projekt “ Bewusst - Gesund - Aktiv: Gesundheitsförderung für Migrant/-innen im Quartier, einsehbar unter: https://www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/migration/projekte/bewusst-gesund-aktiv/#c1700 (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-53)
53. Mehr dazu unter: https://www.kk-essen.de/fileadmin/user\_upload/pdfs/Downloadservice/Flyer\_AK\_Selbsthilfe\_Gesundheit\_und\_Migration-END.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-54)
54. Mehr Informationen dazu unter: https://bvkm.de/unsere-themen/migration-integration/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-55)
55. M Mehr dazu unter: http://migration-und-behinderung.lebenshilfe.de/migration-und-behinderung/praxishilfen/index.php (gesehen am 31.08.2018), siehe dazu beispielsweise die Broschüre: Elternschaft, Migration, Behinderung- Wie Selbsthilfe gelingen kann [↑](#footnote-ref-56)
56. Mehr dazu im folgenden Kapitel 6.2.1 Konzepte zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund in den Sozialen Medien [↑](#footnote-ref-57)
57. ARD/ZDF Migranten und Medien 2011 unter https://www1.wdr.de/unternehmen/der-wdr/migranten-und-medien100.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-58)
58. vgl. Konzeptpapier Messengerdienste: unter http://www.bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html. [↑](#footnote-ref-59)
59. Siehe hierzu auch Kapitel 3 Deutschland als Einwanderungsland [↑](#footnote-ref-60)
60. Die zielführende Nutzung von Sozialen Medien ist bereits vielfach im Projekt „Aktive Mitglieder gesucht“ bei der BAG SELBSTHILFE thematisiert worden. Hierzu finden sich weitere Strategie- und Konzeptpapiere unter: http://www.bag-selbsthilfe.de/aktive-mitglieder-gesucht.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-61)
61. Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. Selbsthilfeplattform „Kendimiz“ https://www.kendimiz.de (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-62)
62. vgl. Interview Cattelaens 2017 [↑](#footnote-ref-63)
63. vgl. Seidel 2018, S.12 [↑](#footnote-ref-64)
64. ARD/ZDF Online Studie 2017 [↑](#footnote-ref-65)
65. Mehr Informationen zum Thema YouTube finden Sie auf der Projektseite des Projekts „Aufbau eines YouTube Kanals für die Selbsthilfe“ der BAG SELBSTHILFE unter: http://www.bag-selbsthilfe.de/projekte-der-bag-selbsthilfe.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-66)
66. YouTube Kanal der Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe e.V. „StotternVideos“ – „Trailer: Alles über Stottern in Arabisch, Russisch und Türkisch“ https://youtu.be/\_tiqQRt\_Vwk?list=PLr4oqCHODrb0xZMfuqnXqjTAvdPNNrEg8 (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-67)
67. YouTube Kanal des Bundesverbandes Herzkranke Kinder e.V. „BVHK Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.“ Playlist „English Videos“ https://www.youtube.com/playlist?list=PLpLUo5sPvMm7XOOslFxdo8Z6rKa5eaQHu (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-68)
68. ARD/ZDF Migranten und Medien 2011 unter https://www1.wdr.de/unternehmen/der-wdr/migranten-und-medien100.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-69)
69. YouTube Kanal der Deutschen AIDS-Hilfe „Deutsche AIDS-Hilfe“ Playlist „HIV und Migration“ https://www.youtube.com/playlist?list=PLuH6iwplsOSLU7eA8iKSz1FK3H0OqA2gl (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-70)
70. YouTube Kanal des Aktion Mensch e.V. „Aktion Mensch“ Playlist: „Vlog: Unser Leben mit Behinderung“ https://www.youtube.com/playlist?list=PLsXOekvOXit0z8D-G5hPOndUuxmn8ODvh (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-71)
71. Firas Alshater YouTube Kanal ZUKAR „3AL Maashi – Pflege in Deutschland“ https://www.youtube.com/watch?v=QqEOJle9h2Y&list=PLi6\_lV6u95P8UdBg9l7TBblbCRX7f8kVJ&t=0s&index=6 (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-72)
72. Podcast Slowgerman: https://slowgerman.com/gesundheit-soziales/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-73)
73. Zu finden unter: https://www.nakos.de/publikationen/key@14.(gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-74)
74. Zu finden unter: https://www.kiss-hh.de/fileadmin/user\_upload\_kiss\_hh/Dokumente/Broschuere\_KultursensibleSelbsthilfe.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-75)
75. Zu finden unter: https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/Dateien/Downloads/2015/Selbsthilfe-und-Integration\_Doku.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-76)
76. Zu finden unter: https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/selbsthilfe/fachtagung\_2016\_folien\_azratatarevic.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-77)
77. Zu finden im Kapitel von Bütow & Boidol (2014) im Selbsthilfejahrbuch 2014, unter https://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2014/DAGSHG-Jahrbuch-14.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-78)
78. Zu finden unter: https://www.frauenselbsthilfe.de/verband/veranstaltungen-aktionen/veranstaltung/modellprojekt-migration.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-79)
79. Zu finden unter: https://www.shz-muenchen.de/fachthemen/migration/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-80)
80. Zu finden unter: http://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-81)
81. vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2017): Zweiter Engagementbericht 2017 – Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement – Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung. Engagementmonitor 2017. S. 198ff [↑](#footnote-ref-82)
82. Zu finden unter: http://drk-ikoe.de/fileadmin/user\_upload/neue\_dateien/Januar\_15/OE\_DRK-IDEE-Praxisratgeber-Broschur\_A4.pdf (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-83)
83. Materialien und Hilfestellungen des Deutschen Feuerwehrverbandes sind zu finden unter: http://www.feuerwehrverband.de/112-projekt.html (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-84)
84. Informationen zu dem Projekt „Mehr WIR in der Wehr“ auf der Webseite der Türkischen Gemeinde Schleswig-Holstein unter: http://www.tgsh.de/index.php?page=projects&lang=de&id=0000000041 (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-85)
85. Zu finden auf der Webseite der Diakonie Deutschland - Hilfe für Geflüchtete, Flyer „Was sind ehrenamtlich Engagierte/Ehrenamtliche“ unter: https://hilfe.diakonie.de/infos-fuer-gefluechtete-was-sind-freiwillig-engagierte/ (gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-86)
86. vgl. https://www.caritas-os.de/themen/migration-und-integration/aktuelles/leitfaden-zur-beratung-von-menschen-mit-einer-behinderung-im-kontext-von-migration-und-flucht(gesehen am 31.08.2018) [↑](#footnote-ref-87)