



Kendi kendine yardım

Ein Projekt zur Stärkung gesundheitsbezogener
Selbsthilfe in Bremen und Bremerhaven



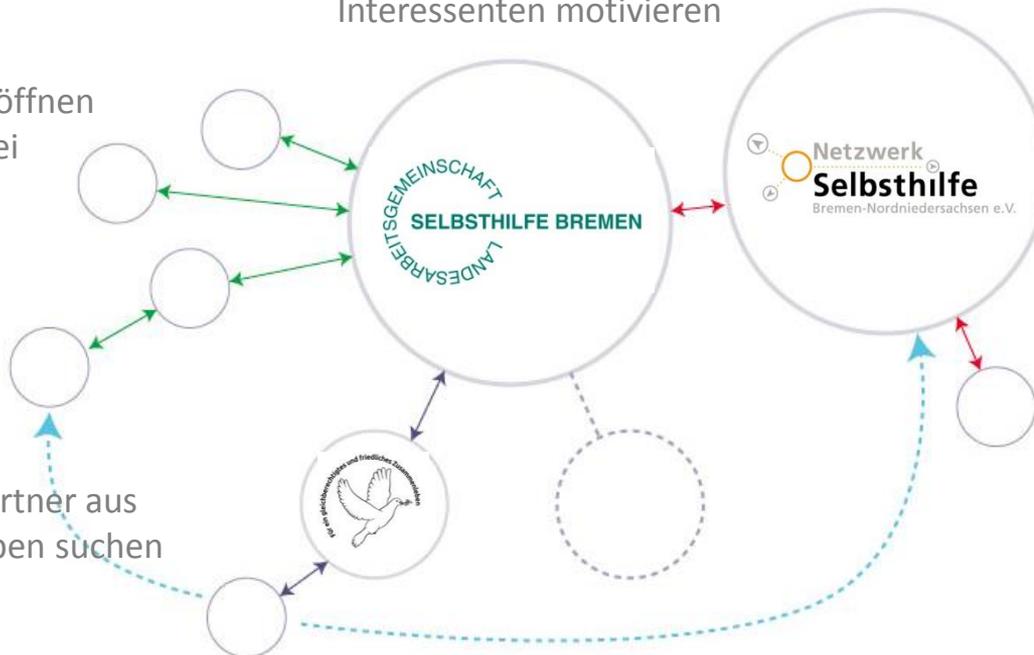
Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e. V.
- Bremen -

Das Projekt

Mitgliedsverbände und Organisationen für interkulturelle Selbsthilfeangebote öffnen
Unterstützung z.B. bei Sprachbarrieren

Aus der Beratungsarbeit Interessenten motivieren

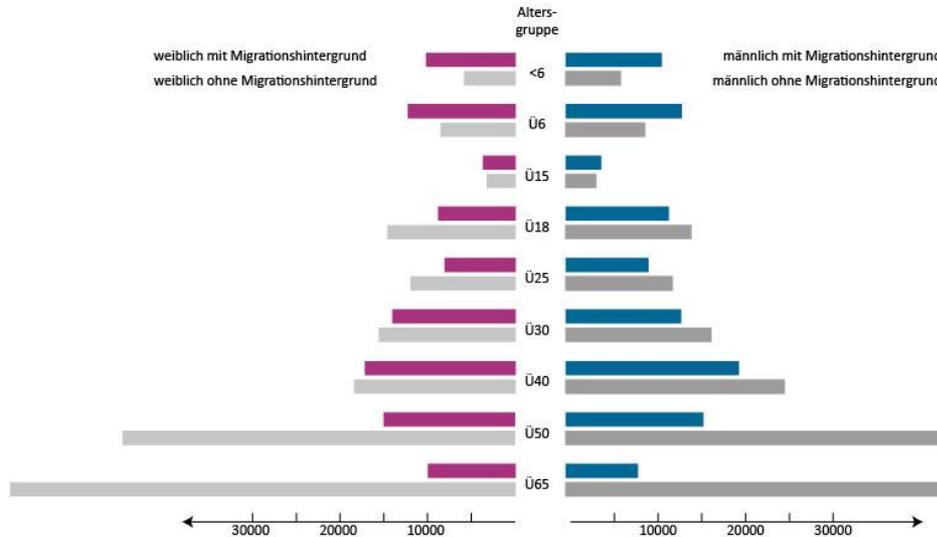
Interessenten in bestehende Strukturen überführen/vermitteln



Kooperationspartner aus den Kulturgruppen suchen und vernetzen

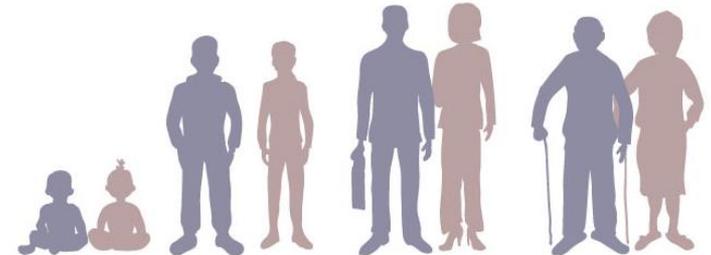
Schwer erreichbare Zielgruppe(n)

Einwohner Stadt Bremen



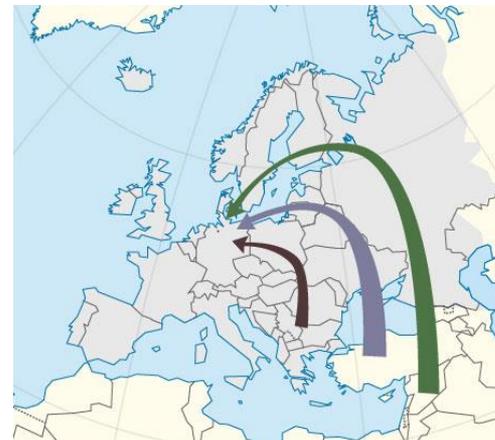
© Statistisches Landesamt Bremen, 12400-00-03 Bevölkerung nach Migrationsstatus, Geschlecht und Altersgruppen

Nur wenige Einwohnerinnen und Einwohner mit Migrationshintergrund nutzen Angebote in der gesundheitlichen Selbsthilfe.



Primäre Zielgruppe(n)

- Zunächst Arbeitsmigranten der ersten Generation (sog. Gastarbeiter) und deren Angehörige (heute oft Rentner und Rentnerinnen) überwiegend türkischer Herkunft
- Später Übertragung auf andere Gruppen vorgesehen (z.B. Menschen aus den Balkanregionen)
- Schrittweise Ausweitung auf Sprachräume Arabisch, Farsi, Dari und weitere Sprach- und Kulturgruppen
- Parallel: bedarfsorientierte Ansprache aus der Beratungsarbeit



Barrieren beim Zugang zu Selbsthilfe

Verständnisprobleme

- Sprachbarrieren, gerade bei älteren Migranten oft nur rudimentäre Deutschkenntnisse (bis zu Analphabetentum)
- Verunsicherung beim Austausch persönlicher Informationen in einer fremden Sprache
- Selbsthilfe-Arbeit in vielen anderen Ländern unbekannt

Ergo: Umfangreiche Aufklärungsarbeit durch vertraute Personen.

- Selbsthilfe-Arbeit ist weitgehend unbekannt (Schon der Begriff wird nicht verstanden) tlw. Fehl-Assoziierung: Eher gegenseitige Hilfe und Unterstützung in Familie und Nachbarschaft
- Schon der Begriff „Selbsthilfe“ wird nicht verstanden. (Was soll das sein?)
- Oft findet man wörtlich Übersetzungen („self help“)
- Solche oder ähnliche Gruppen sind außerhalb Deutschlands oft nicht existent/bekannt

Ergo: „Hilf Dir selbst“ = kendi kendine yardım et!

Kulturbedingte Probleme

- Eher: Suche nach dem Rat von Expertinnen und Experten (Arzt=Koryphäe)
- Kulturell geprägte Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit (Krankheit als Schicksal, selbst dagegen machtlos, Heilung von außen; Heilung an Ärzte und Heiler delegieren,
- kulturelle Tabus: Fremden keine Einblicke in innerfamiliäre Angelegenheiten gewähren, negative Erfahrungen mit Behörden und offiziellen Stellen
- Angst vor Statusverlust, Ansehen, Familienehre (Diskretion)
- Also: Ältere müssen lernen die Jüngeren zu Wort kommen zu lassen (Regeln)
- Also: Vertrauen zu anderen „Ratgebern“ aufbauen (z.B. durch Erfolgsgeschichten)

Ergo: Freunde und Kontaktpersonen überzeugen, Vertrauen aufbauen, positive Erfahrungen kommunizieren, Hemmschwellen abbauen

Was können wir für die Organisationen tun?

- Erfahrungsaustausch – in Dialog treten
- Bedarf ermitteln - Probleme erkennen
- Hilfe anbieten (z.B. Sprachvermittler)
- Partnerschaften aufbauen, Zusammenarbeit organisieren (Vernetzung)
- Interkulturelle Erfahrungen einzelner Beteiligter unterstützen
- Gemeinsam Lösungen finden



Aktive Maßnahmen im Projekt

- Partnerschaften zu Kulturvereinen u.ä. auf- und ausbauen
- Persönliche Ansprache und Beratung zur Selbsthilfe von Betroffenen mit Zuwanderungs- und Fluchthintergrund und Vermittlung persönlicher Kontakte zwischen Betroffenen mit nicht-deutschem Hintergrund und Ansprechpartner*innen der LAGS-Mitgliedsorganisationen
- „Bestandsaufnahme“: Aktive mit nicht-deutschem Hintergrund in den Angeboten der LAGS-Mitgliedsorganisationen und spezielle interkulturelle Angebote
- Materialien zur Aufklärung über Selbsthilfe (auch fremdsprachig)
- Wohnortnahe und vertraute Orte im Sozialraum einbeziehen (Vereinsräume, Bürgerhäuser, Gemeinden), bisher: Hemelingen, Mahndorf, Walle, Vegesack

weitere Maßnahmen im Projekt

- Interessenten in bestehende Gruppen einladen
 - Materialien zur Aufklärung über Selbsthilfe (auch fremdsprachig) sichten, erstellen, verbreiten
 - Veranstaltungen ggfs. mit fremdsprachigen (Fach-)Referenten zu bestimmten Krankheitsthemen (z.B. Diabetes, Bluthochdruck) (der Arzt als Koryphäe informiert zu Krankheit und Selbsthilfe)
 - Muttersprachliche Infoveranstaltung zu Selbsthilfe-Gruppen
 - Öffentlichkeitsarbeit (öffentliche Anerkennung des Engagements)
-

Flyer zur ersten Information



Mit der Gründung der Selbsthilfegruppen möchten wir sowohl innerhalb unseres Vereins im Stadtteil Hemelingen als auch in anderen Stadtteilen unserer Stadt Bremen folgendes erreichen:

- Die **Lebenssituation** von Menschen mit und ohne Behinderung sowie von älteren Menschen und ihren Angehörigen mit Migrationshintergrund zu **verbessern** und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern.
- Stärkung und Förderung der Selbsthilfe von Angehörigen mit **türkischem Migrationshintergrund**;
- **Gleichberechtigte Teilhabe** am sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben für Migranten und Flüchtlinge;
- Förderung der **Hilfe zur Selbsthilfe von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund** mit und ohne Behinderung sowie Unterstützung körperlich, seelisch und psychisch eingeschränkter Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund;
- **Stärkung und Unterstützung** der Betroffenen mit Migrations- und Fluchthintergrund in ihrer jeweils persönlichen Situation;
- **Verständigung und Begegnung** der Kulturen miteinander;
- Austausch von **Erfahrungen und Informationen** untereinander;
- **Sensibilisierung der Öffentlichkeit** gegenüber den von Behinderung betroffenen Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund;
- Angebot **mehrsprachiger Informationsmaterialien**.



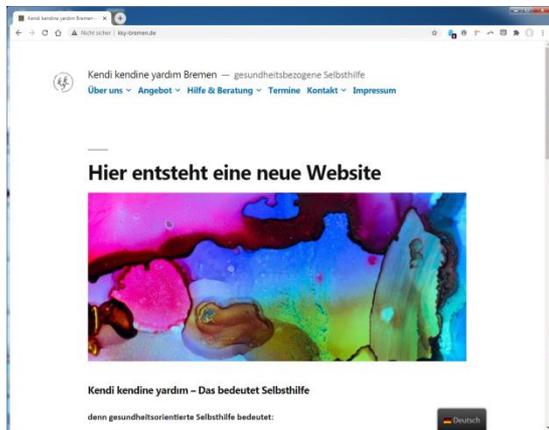
Werden Sie Teil unserer Selbsthilfegruppen und gründen Sie Neue mit unserer Unterstützung!

Denn **Selbsthilfe** bedeutet:

- Sie treffen sich **themenspezifisch** mit Gleichgesinnten bzw. Gleichbetroffenen (z.B. Behinderung, Pflege, Depression, Sucht, Scheidung, häusliche Gewalt);
- Sie **entscheiden** selber, wann und wo sie sich treffen, aus wie vielen Teilnehmern Ihre Gruppe bestehen soll;
- Sie **kommen freiwillig** zusammen (keine Gruppenzwang und keine Gruppenleiter – nur Selbstleitung);
- Sie **unterstützen sich gegenseitig** und solidarisieren sich bei Ihren Anliegen und erhalten Rückhalt durch die Gruppenteilnehmer;
- Sie **beraten sich gegenseitig** austauschend;
- Sie **bleiben anonym und untereinander** (Schweigeflicht) und müssen niemandem Rechenschaft ablegen;
- Sie werden zu **nichts gezwungen** (freies und unbeschränktes Rederecht innerhalb der Gruppe);
- Sie **stärken sich** innerhalb der Gruppe und bauen volles Vertrauen zu sich und zu Ihrer Gruppe auf;
- Sie **stärken sich gegenseitig** in Ihrem Handeln ...



Website kky-bremen.de



1. Über uns

- 1.1. Projekt kendi kendi yardim
- 1.2. Anadolu e.V.
- 1.3. LAG Selbsthilfe
- 1.4. Projektpartner

2. Angebot

- 2.1. Projekt kendi kendine yardim
- 2.2. Was ist Selbsthilfe
- 2.3. Hilfe für Krankheiten

3. Hilfe & Beratung

- 3.1. Projektpartner

4. Termine

5. Kontakt

- 5.1. Newsletter

6. Weitere Formulare zur Interaktion

Projektpartner

yalnız degilsiniz = Niemand ist allein!

- Verzahnung mit existierenden Organisationen
- Einerseits LAGS Mitgliedsverbände mit Angeboten für Selbsthilfe (interkulturell öffnen)
- Außerdem kulturelle Vereine o.ä. der Zielgruppen
- Und Akteuren der Selbsthilfe

