

Empowerment besonderer Menschen mit Betroffenen Kompetenz

- im Umgang mit chronischen Erkrankungen/Behinderungen
- mit Migrationsgeschichte
- in der Selbsthilfe



Inhalt

1. Einleitung	2
2. Empowerment und Selbsthilfe – zwei Seiten einer Medaille	4
3. Empowerment – Aufgabenstellung für die Selbsthilfe	5
4. Empowerment-Workshops – zentrales Element der Empowerment-Strategie	7
5. BEGRIFFSERKLÄRUNG: Was wird unter den zentralen Begrifflichkeiten verstanden?	9
5.1 Empowerment	9
5.2 Selbstbestimmung	10
5.3 Selbstbehauptung	10
5.4 WENDO	11
5.5 Kultursensibilität	11
6. PRAXISBEISPIEL: Die Empowerment- Kursreihe der BAG SELBSTHILFE	12
Konzeption	12
6.1 Women’s Empowerment Kurs („WenDo“)	12
6.2 Umsetzung	14
7. Tipps zur praktischen Vorbereitung	20
7.1 Inhaltliche Vorbereitung	21
7.2 Vorbereitung zwischen Team und Referentin/Trainerin	24
7.3 Technische Vorbereitung	25
7.4 Vorbereitung für den Beginn	26
8. Checklisten zu Beginn des Workshops	27

1. Einleitung

Warum ein Praxisleitfaden zur Stärkung von behinderten und chronisch kranken Menschen mit Migrationsgeschichte?

Empowerment für behinderte und chronisch kranke Menschen mit Migrationsgeschichte ist von großer Bedeutung, da es ihnen ermöglicht, ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben zu führen. Diese Gruppe steht oft vor multiplen Herausforderungen, die sowohl aus ihrer gesundheitlichen Situation als auch aus ihrer Migrationsgeschichte resultieren. Es gibt mehrere Gründe, warum Empowerment in diesem Kontext so wichtig ist:

Überwindung von Mehrfachdiskriminierung

Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten erfahren häufig Diskriminierung und Vorurteile. Wenn sie zusätzlich eine Migrationsgeschichte haben, kommen oft sprachliche Barrieren, kulturelle Missverständnisse und weitere Vorurteile hinzu. Empowerment hilft, diese Mehrfachdiskriminierung zu überwinden, indem es den Betroffenen die Werkzeuge und das Selbstbewusstsein gibt, sich gegen Ungerechtigkeiten zu wehren und ihre Rechte einzufordern.

Verbesserung der Lebensqualität

Durch Empowerment können behinderte und chronisch kranke Menschen mit Migrationsgeschichte besser informiert und in die Lage versetzt werden, ihre Gesundheitsversorgung aktiv zu gestalten. Sie lernen, wie sie ihre Bedürfnisse klar kommunizieren und die notwendigen Dienstleistungen und Unterstützungen in Anspruch nehmen können. Dies führt zu einer besseren Lebensqualität und gesundheitlichen Versorgung.

Förderung der Integration und Teilhabe

Empowerment trägt zur gesellschaftlichen Integration bei, indem es den Menschen hilft, ihre Fähigkeiten und Talente zu erkennen und einzusetzen. Sie werden ermutigt, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, sei es durch Bil-

dung, Arbeit oder ehrenamtliches Engagement. Dies stärkt nicht nur ihre eigene Position, sondern bereichert auch die Gemeinschaft insgesamt.

Stärkung der Selbstbestimmung

Selbstbestimmung ist ein zentrales Element des Empowerments. Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten und Migrationshintergrund sollen in der Lage sein, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Dies umfasst auch die Möglichkeit, ihre kulturellen Werte und Traditionen zu wahren und in ihr tägliches Leben zu integrieren.

Aufbau eines unterstützenden Netzwerks

Durch Empowerment können Betroffene Netzwerke aufbauen, die sie in schwierigen Zeiten unterstützen. Dies kann durch Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Organisationen oder soziale Netzwerke geschehen. Ein starkes Netzwerk bietet nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch praktische Hilfe im Alltag.

Sensibilisierung der Gesellschaft

Empowerment fördert auch die Sensibilisierung der Gesellschaft für die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen dieser Gruppe. Indem behinderte und chronisch kranke Menschen mit Migrationsgeschichte ihre Geschichten und Erfahrungen teilen, tragen sie dazu bei, Vorurteile abzubauen und ein besseres Verständnis und mehr Empathie in der Gesellschaft zu schaffen.

2. Empowerment und Selbsthilfe – zwei Seiten einer Medaille

Empowerment ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe behinderter und chronisch kranker Menschen mit Migrationsgeschichte. Es hilft ihnen, Hindernisse zu überwinden, ihre Rechte wahrzunehmen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. In einer vielfältigen und inklusiven Gesellschaft ist es wichtig, allen Menschen die Möglichkeit zu geben, ihr volles Potenzial zu entfalten und gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

In Deutschland leben viele Menschen mit Migrationsgeschichte und Behinderung sowie chronischen Erkrankungen. Ihre individuellen Bedürfnisse, Interessen und Anliegen werden aber selten in Handlungen und Planungen von Selbsthilfeprojekten berücksichtigt. Diese Bedingungen sind nicht förderlich für die Verbesserung ihrer Lebenssituation in der Selbsthilfe, geschweige denn für eine aktive Teilnahme an der Selbsthilfe in Deutschland.

Die Gründe, warum Menschen mit Migrationsgeschichte sich selten aktiv in der Selbsthilfe engagieren, sind vielfältig. Die Studie zeigt, dass folgende Defizite bestehen:

- Kaum oder gar keine Kenntnisse von der Selbsthilfe,
- Sprachbarrieren,
- Fehlende Vorbilder,
- Mangelnde Netzwerke,
- Geringe Wahrnehmung und Sichtbarkeit in der Verbandsarbeit und Öffentlichkeit,
- Viele Menschen mit Migrationsgeschichte und Behinderung oder chronischer Erkrankung trauen sich nicht zu, ihre Bedarfe selbst zu vertreten.

Maßnahmen zur Stärkung und eigene Räume für Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe können diese Defizite beheben. Sie können ihnen

Sicherheit und Mut geben, um zu sagen: Ich bin nicht allein mit meinen Ansichten, Ängsten oder Vorstellungen. Benachteiligungserfahrungen, mangelnde Partizipationsmöglichkeiten sowie Gewalt- und/oder Diskriminierungserfahrungen können krank machen. Die Stärkung der Selbstbehauptung kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein nachhaltig zu fördern, was auch der langfristigen Gesundheitsförderung dient. Dieses Empowerment setzt bei den individuellen Stärken jeder Person an.

3. Empowerment – Aufgabenstellung für die Selbsthilfe

Das Empowerment von Menschen mit chronischen Erkrankungen / Behinderungen und Migrationsgeschichte ist kein Selbstgänger. Ein aktiv werden der Selbst ist gefragt. Dieser Leitfaden bietet verschiedene empowernde Ansätze für Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe, um ihre Selbstbehauptung zu stärken, ihre Rolle in den Selbsthilfeverbänden zu festigen und sich und andere zu ermutigen, Führungsrollen zu übernehmen.

Dieser Leitfaden ist ein erster Schritt zur Veränderung und beantwortet grundlegende Fragen:

- Wie können Selbsthilfeverbände konkret zur Stärkung und Selbstbehauptung von Menschen mit Migrationsgeschichte beitragen?
- Wie können Barrieren beim Zugang zu Führungspositionen in Selbsthilfeverbänden abgebaut werden?
- Was ist bei der Planung und Umsetzung positiver und empowernder Maßnahmen zu beachten, um Benachteiligungen auszugleichen?

Für wen ist der Leitfaden?

Der Leitfaden richtet sich an Aktive und Verantwortliche im Selbsthilfebereich, die Methoden und Instrumente anbieten möchten, um die Selbstbehauptung von Menschen mit Migrationsgeschichte in den Selbsthilfeverbänden zu stärken sowie ihre Bedürfnisse, Interessen und Rechte in der Selbsthilfe zu betonen (z.B. Gremienarbeit, Arbeitsgruppen, etc.). Er enthält einführende Informationen, Checklisten und Tipps für:

- haupt- und ehrenamtliche Aktive,
- Selbstvertreter*innen,
- Vorstände,
- Leitungen von Ortsgruppen,
- Landesarbeitsgemeinschaften.

Was können Sie von dem Leitfaden erwarten?

Mit Blick auf die Zukunftsgestaltung der Selbsthilfeverbände trägt der Leitfaden dazu bei, Menschen mit Migrationsgeschichte in den Selbsthilfeverbänden zu empoweren, um ihre Rolle in der Selbsthilfe zu stärken und zum Beispiel tragende Funktionen in den Selbsthilfeverbänden zu übernehmen. Der Leitfaden enthält:

- Thematische Begriffserläuterungen,
- Checklisten zur praktischen Vorbereitung von Online-Workshops,
- Empowernde Vorbereitung für sich selbst,
- Vorlagen für Musterworkshops,
- Beispiele für Einführungsübungen,
- Beispiele für Feedback-Übungen,
- Mustervorträge,
- Übersicht Kontakte zu Trainerinnen und Referentinnen.

Zur Idee und Ziele des Leitfadens Um im nächsten Schritt dies für Menschen mit Migrationsgeschichte mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der Selbsthilfe umzusetzen, bietet der vorliegende Leitfaden mit seinen Materialien und Anleitungen entsprechende praxisorientierte Unterstützungsmöglichkeiten. Alle Interessierten in der Selbsthilfe können den Leitfaden einsetzen, um folgende Zielsetzungen zu fördern:

- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Herausforderungen und Problemlagen von Menschen mit Migrationsgeschichte,
- Sensibilisierung für die Rechte von Menschen mit Migrationsgeschichte,
- Bewusstmachung der aktiven Selbst-Sorge, eingebettet in ein Bewusstsein für eigene Benachteiligungs- und Diskriminierungserfahrungen und Privilegien,
- Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit,
- Entwicklung von selbstbestimmten Lebenswelten,
- Gemeinsame Unterstützung und Netzwerkbildung,
- Für sich selbst sprechen und selbstbestimmt eigene Perspektiven, Absichten und Ideen einbringen,
- Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen,
- Eigene Bedürfnisse und Rechte erkennen,
- Eigene Ziele definieren.

4. Empowerment-Workshops – zentrales Element der Empowerment-Strategie

Das Empowerment von Menschen mit chronischen Erkrankungen / Behinderungen und Migrationsgeschichte setzt nicht nur voraus, dass in der Selbsthilfe das notwendige Know-how zu zielführenden Unterstützungsstrategien vorhanden ist.

Es müssen auch Räume in der Selbsthilfearbeit geschaffen werden, die klar dem Empowerment gewidmet sind.

Ein zentrales Element der Empowerment-Strategie für Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe sind daher Empowerment-Workshops.

Die Konzeption der Empowerment-Workshops fördert das Selbstbewusstsein und die Selbstbehauptung in den Lebenswelten von Menschen mit Migrationsgeschichte mit Behinderung und chronischer Erkrankung und rückt damit den Empowerment-Gedanken in den Mittelpunkt. Der Leitfaden unterstützt Menschen mit Migrationsgeschichte dabei, ihre Stärken zu erkennen, selbstbewusst aufzutreten und ihre Rechte einzufordern und zu vertreten. Oft bedarf es zunächst des Bewusstmachens der eigenen Stärken und deren Einsatzmöglichkeiten, um für sich selbst und andere einzustehen. Diesen Fragen wird in den Workshops rund um das Thema Empowerment auf den Grund gegangen.

Da sich seit 2020 das Leben und Arbeiten für viele Aktive in der Selbsthilfe aufgrund der Covid-19-Situation verändert hat, bietet der Leitfaden praktische Hilfe zur digitalen Organisation und Umsetzung von Empowerment-Workshops für Menschen mit Migrationsgeschichte. Die digitalen Beispiel-Workshops werden Schritt für Schritt beschrieben und erläutert, um die eigene Durchführung zu erleichtern. Bei der Erarbeitung der Workshops wurde darauf geachtet, dass jede Teilnehmerin unabhängig von Art und Schwere ihrer Behinderung oder chronischen Erkrankung gleichermaßen an den Workshops und ihren Modulen teilnehmen kann.

Mit dem vorliegenden Praxisleitfaden trägt die BAG SELBSTHILFE e.V. dazu bei, Selbstbehauptung in ihren Mitgliedsverbänden alltäglich werden zu lassen. Die vorgeschlagenen Workshops unterstützen die Teilnehmer*innen darin, in guten Kontakt mit ihrer eigenen Kraft zu kommen und Möglichkeiten zu eröffnen, um selbstbewusst Grenzen zu setzen. Gute Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt.

Zielgruppe Die Workshops sind für alle Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe, als auch außerhalb der Selbsthilfelandchaft geeignet. Einige Kursformate richten sich dabei ausschließlich an Frauen und Mädchen mit Migrationsgeschichte.

5. BEGRIFFSERKLÄRUNG: Was wird unter den zentralen Begrifflichkeiten verstanden?

Es bestehen oft Unsicherheiten im Umgang mit Begriffen rund um Selbstbehauptung und Empowerment. Daher folgt hier ein kurzer Überblick zu zentralen Begrifflichkeiten.

5.1 Empowerment

Was ist unter Empowerment zu verstehen? Empowerment bedeutet:

- Entscheidungsfreiheit über das eigene Leben,
- Zugang zu allen Angeboten und Möglichkeiten,
- Wissen über die eigenen Rechte,
- Wahl der eigenen Assistenz,
- Entscheidungsfreiheit, wer den eigenen Körper berühren darf,
- Eine eigene Stimme haben (Selbstvertretung, Verbandsstrukturen).

Empowerment bedeutet auch, Mut und Unterstützung zu erhalten, um selbst für die eigenen Rechte einzustehen und diese durchsetzen zu können. Es gibt Menschen mit Migrationsgeschichte mit Behinderung und chronischer Erkrankung Kraft und Stärke, selbstbestimmt zu handeln. Wenn speziell Frauen und Mädchen gemeint sind, spricht man von feministischen Empowerment/Female Empowerment. Feministisches Empowerment bedeutet, Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung zu bestärken, ein würdevolles, selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben zu führen.

Für weitere Erläuterungen können Sie die Erklärvideos der BAG SELBSTHILFE nutzen:

- Video 1
- Video 2

5.2 Selbstbestimmung

Was ist unter Selbstbestimmung zu verstehen? Selbstbestimmung bedeutet das Recht, über das eigene Leben selbst zu entscheiden, z.B. in Bezug auf Arbeit, Wohnen, Freizeit und Assistenz. Es bedeutet auch, dass Menschen mit Migrationsgeschichte selbst am besten wissen, was gut für sie ist, da sie Expert*innen ihrer eigenen Lebensrealität sind. Niemand anderes lebt ihr Leben oder ihre Erfahrungen und Gefühle. Sich der Selbstbestimmung bewusst zu werden, hilft, sich selbst zu behaupten, Gehör zu verschaffen und Grenzen zu setzen.

Das Recht auf Selbstbestimmung ist in der UN-BRK (Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen) für alle Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen festgeschrieben. Leider ist die Umsetzung, insbesondere für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung, noch keine Realität. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich ihrer Rechte bewusst werden und sich für deren Umsetzung einsetzen.

5.3 Selbstbehauptung

Was ist unter Selbstbehauptung zu verstehen? Selbstbehauptung bedeutet, dass Menschen mit Migrationsgeschichte für sich selbst eintreten. Andere sollten dann ihre Wünsche und ihr Wollen respektieren. Menschen mit Migrationsgeschichte begegnen häufig verschiedenen Formen alltäglicher Gewalt, von Nichternstnehmen über beleidigende Äußerungen bis hin zu Belästigung, Bedrohung und Körperverletzung. Ziel ist es, das Potential an Kraft und Entschlossenheit gezielt einzusetzen und individuelle Handlungsmöglichkeiten trotz und gerade wegen der Behinderung zu entwickeln.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzepte helfen dabei. Menschen mit Migrationsgeschichte lernen so ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten kennen, um sich bei einem direkten verbalen oder körperlichen Angriff sofort und effektiv zu verteidigen. In Gesprächs- und Austauschrunden im Rahmen der Workshops besteht die Möglichkeit, über alltägliche Situationen zu reden, denen sie speziell ausgesetzt sind. Gemeinsam können dann entsprechende Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

5.4 WENDO

Was ist unter WENDO zu verstehen?

WENDO ist ein speziell für Frauen und Mädchen entwickeltes ganzheitliches Selbstschutz- und Selbstbehauptungskonzept. Es entstand in den 1970er Jahren in Kanada und wurde später von der Frauenbewegung in Europa aufgegriffen und weiterentwickelt. Das Konzept vermittelt Wissen und Fähigkeiten, um die eigene körperliche Unversehrtheit und Würde individuell und angemessen zu schützen. Es vertritt den Grundsatz, dass jede Frau oder jedes Mädchen sich gegen Benachteiligung, Diskriminierung und Gewalt wehren kann. WENDO ist umfassend und setzt bei einschränkenden oder benachteiligenden Alltagssituationen an.

Ob sich eine Frau oder ein Mädchen wehrt, hängt nicht von ihrer Sportlichkeit oder Körperkraft ab, sondern von ihrer Entschlossenheit und Selbstbestimmung, ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Würde zu schützen. Dies lässt sich lernen und trainieren. Im Training lernen die Teilnehmerinnen, sich im privaten, beruflichen oder schulischen Alltag zu schützen und zu verteidigen, z.B. bei abfälligen Bemerkungen, unerwünschten Berührungen, sexueller Belästigung, rassistischen Übergriffen, Cyber-Mobbing, Drohungen oder lebensgefährlichen Situationen.

WENDO bedeutet „Weg der Frauen“ und steht dafür, dass bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit angesetzt wird. Jede Teilnehmerin wird auf ihrem eigenen Weg unterstützt. Jede Frau oder jedes Mädchen kann unabhängig von ihrer Herkunft, Religion, Kultur, Sprache, Behinderung oder Lebenswelt im WENDO ihren eigenen Weg finden. WENDO wird ausschließlich von Frau zu Frau weitergegeben, da es von der Sicht der Frauen oder Mädchen ausgeht. Die Lebensqualität jeder einzelnen Teilnehmerin steht im Mittelpunkt jedes Kurses.

5.5 Kultursensibilität

Ein kultursensibler Umgang ermöglicht es, die verschiedenen kulturellen Hintergründe und Lebenserfahrungen von Menschen mit Migrationsgeschichte zu verstehen und zu respektieren. Dies bedeutet, sich aktiv mit den kulturellen Eigenheiten, Traditionen und Werten auseinanderzusetzen und diese zu würdigen. Respekt und Verständnis sind grundlegend, um Vorurteile und Diskriminierung zu reduzieren und ein harmonisches Miteinander zu fördern.

Der kultursensible Umgang mit Menschen mit Migrationsgeschichte ist nicht nur eine Frage des Respekts und der Gerechtigkeit, sondern auch eine Notwendigkeit für eine harmonische und erfolgreiche Gesellschaft. Er fördert das Verständnis und die Inklusion, stärkt den sozialen Zusammenhalt und trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Durch praktische Maßnahmen und eine bewusste Haltung kann eine Gesellschaft geschaffen werden, in der Vielfalt als Stärke und Bereicherung anerkannt wird.

6. PRAXISBEISPIEL: Die Empowerment- Kursreihe der BAG SELBSTHILFE

An dieser Stelle soll eine bereits erfolgreich durchgeführte Workshop-Reihe der BAG SELBSTHILFE aus dem Jahr 2024 als Praxisbeispiel dienen. Hier werden sowohl die Konzeption der Workshops, als auch ihre Durchführung beschrieben. Dabei wird auch ein besonderer Fokus auf die Bedarfe, Erfahrungen und Wünsche der Teilnehmenden gelegt. Das ist gerade in der Zusammenarbeit mit Menschen mit Migrationsgeschichte besonders wichtig, da sie häufig Erfahrungen machen und gemacht haben, die Menschen ohne Migrationsgeschichte komplett fremd sind.

KONZEPTION

6.1 Women's Empowerment Kurs („WenDo“)

Frauen, insbesondere jene mit Migrationsgeschichte, sind leider immer noch häufig Opfer verschiedener Formen von Gewalt. Um dem entgegenzuwirken, wurde ein sicherer Raum geschaffen, in dem Techniken erlernt werden konnten, um sich gegen physische Übergriffe und jegliche Form von Diskriminierung zur Wehr zu

setzen. Darüber hinaus standen hier auch die Selbstbestimmung und Selbstbehauptung der Teilnehmerinnen im Fokus. Der Kurs wurde von zwei erfahrenen Trainerinnen geleitet, die sich gezielt auf die Bedarfe unserer Zielgruppe vorbereitet hatten.

6.1.1 Freies Sprechen und sicheres Auftreten

In verschiedenen Projekten hat sich gezeigt, dass viele Selbsthilfeaktive, insbesondere Menschen mit Migrationsgeschichte, häufig Schwierigkeiten haben, im Arbeitskontext gehört zu werden. Häufig fällt es ihnen besonders schwer selbstbestimmt zu handeln und aufzutreten. Dies kann viele Gründe haben, doch ein zentrales Problem ist das fehlende Selbstvertrauen der Betroffenen. Daher wurde ein Kurs für „Freies Sprechen und sicheres Auftreten“ speziell für Menschen mit Migrationsgeschichte angeboten. Eine erfahrene Trainerin vermittelte einfache Techniken, wie das eigene Auftreten verbessert werden kann und wie man den Druck vor wichtigen Gesprächen oder Vorträgen abbauen kann. Häufig ist es überraschend einfach, die eigenen Ängste und Sorgen abzulegen. Auch sprachliche Barrieren müssen dabei kein Grund für Unsicherheiten sein.

6.1.2 Die Patient*innenvertretung in Deutschland

Die Selbstvertretung von Patientinnen ist ein wichtiger Bestandteil der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Diese Personen sind als Expertinnen in eigener Sache zu betrachten und somit extrem wichtig bei verschiedenen Fragen, die das deutsche Gesundheitswesen betreffen. Da jedoch oft nicht klar ist, wie Patient*innen sich selbst vertreten können, soll im Rahmen des Projekts mehr Aufklärung geschaffen werden. Eine Referentin, die selbst nach Deutschland immigriert ist und mehrere Jahre Mitglied des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) war, wurde eingeladen. Sie hat neben inhaltlichen Themen auch die Hürden aufgezeigt, die sie als Person mit Migrationsgeschichte überwinden musste, um sich im deutschen Gesundheitssystem zurechtzufinden, und wie sie diese bewältigen konnte. In diesem Kurs wurde Wissen über das deutsche Gesundheitssystem vermittelt und gezeigt, welche Wege es für Menschen mit Migrationsgeschichte gibt, sich darin zurechtzufinden. Die Teilnehmenden erhielten zahlreiche praktische Tipps.

6.1.3 Empowerment und Austausch über Diskriminierungserfahrungen

Menschen mit Migrationsgeschichte machen oft Erfahrungen mit verschiedenen Formen von Diskriminierung in ihrem privaten und beruflichen Umfeld. Auch im Selbsthilfekontext kommt dies leider immer wieder vor. Daher wurde ein sicherer Raum geschaffen, in dem Betroffene ihre Diskriminierungserfahrungen austauschen konnten. Der Kurs wurde von einer Trainerin geleitet, die selbst betroffen ist und seit langem Empowerment-Kurse für Menschen mit Migrationsgeschichte anbietet. Mit diesem Angebot sollte ein Raum geschaffen werden, in dem Gleichbetroffene in einem sicheren Umfeld miteinander sprechen und idealerweise Strategien und Ideen entwickeln können, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Bei der Auswahl der Themen wurden die Bedarfe adressiert, die sich im Projektverlauf wiederkehrend bei Betroffenen gezeigt haben. Zudem wurde bei den externen Referentinnen und Trainerinnen darauf geachtet, dass sie selbst eine Zuwanderungsgeschichte haben oder bereits Erfahrung im Umgang mit und in der Ansprache der Zielgruppe verfügen.

6.2 UMSETZUNG

Nach dieser beispielhaften Konzeption folgt nun der Erfahrungsbericht aus den vier Workshops die 2024 von der BAG SELBSTHILFE durchgeführt worden sind. Hierbei steht, wie bereits beschrieben, die Sicht der Teilnehmenden im Fokus. Hieran lässt sich gut ableiten, welche Bedarfe Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe haben. Diese wiederum könnten in weiteren Empowerment-Angeboten adressiert werden.

6.2.1 Women's Empowerment Kurs („WenDo“)

Am 15. Januar 2024 wurde mit dem Wendo-Kurs für Frauen* und Mädchen* mit Migrationsgeschichte der erste Workshop in einer Testphase erprobt.

An der Erprobung nahmen acht Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Mitgliedsverbänden und zwei Mitarbeiterinnen der BAG SELBSTHILFE teil. Der Kurs bot einen sicheren Raum für einen Austausch über eigene Erfahrungen und durch die Kursleitungen konnten verschiedene Ansätze zur Selbstbehauptung vermittelt werden, die gemeinsam erprobt wurden. Begleitet wurde der Kurs von zwei Gebärdendolmetscherinnen zur Unterstützung von gehörlosen Teilnehmerinnen.

Die Teilnehmerinnen empfanden den Kurs insgesamt als sehr hilf- und lehrreich und fühlten sich gestärkt. Die Gruppe war sich einig, dass bei diesem Format ein Präsenzkurs zwar noch besser geeignet wäre, der online Kurs aber mehr Menschen eine Teilnahme ermöglichen könne. Insbesondere gaben einige Teilnehmerinnen an, dass der Kurs ihnen die Augen geöffnet habe. Sie hätten schon häufig grenzüberschreitende unangenehme Erfahrungen gemacht und diese hingenommen, dass sie nicht gewusst hätten, dass sie sich dagegen wehren dürfen.

Die Teilnehmerinnen wünschen sich die Möglichkeit ein solches Format auch in ihren Selbsthilfestruckturen anbieten zu können und sehen dort dringende Bedarfe.

6.2.2 Freies Sprechen und sicheres Auftreten

Am 29. Januar 2024 fand der Kurs zum Thema „Freies Sprechen und Sicheres Auftreten“ statt. Dieser wurde von einer erfahrenen Trainerin durchgeführt, mit der die BAG SELBSTHILFE schon seit mehreren Jahren erfolgreich Moderationsworkshops durchgeführt hat.

An dem Kurs nahmen wieder acht Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Mitgliedsverbänden und ein Mitarbeiter der BAG SELBSTHILFE als Unterstützung für die Trainerin teil. Begleitet wurde der Kurs darüber hinaus abermals von zwei Gebärdendolmetscherinnen zur Unterstützung von gehörlosen Teilnehmerinnen, die auch an diesem Kursangebot wieder teilgenommen haben.

Im ersten Teil des Workshops standen Themen, wie die Stärkung des Selbstbewusstseins und das Akzeptieren von eigenen Schwächen, sowie die Etablierung einer positiven Einstellung in Bezug auf öffentliches Auftreten im Fokus. Hier wurden die Teilnehmerinnen direkt mit eingebunden. Es entstand sofort ein fruchtbarer Austausch, in dem viele persönliche Erfahrungen und Ängste angesprochen wurden, für die dann von der Trainerin und den Teilnehmerinnen, Lösungsansätze erdacht wurden. Der Austausch war geprägt von Empathie und Verständnis und einem generell sehr freundlichen Miteinander.

Im zweiten Teil des Workshops wurden dann diverse Übungen durchgeführt und verschiedene Techniken zur Selbstregulation besprochen. Hier wurde einmal mehr deutlich, dass die Unsicherheit bei Migrant*innen in der Selbsthilfe wegen vermeidlich nicht perfekten Sprachkenntnissen, sehr groß ist. Einige der Teilneh-

merinnen hatten schon schlechte Erfahrungen diesbezüglich gemacht, anderen fehlte es ob der Angst „Fehler zu machen“ an Selbstvertrauen.

Deshalb wurde im letzten Teil des Workshops nochmal gezielt auf die Stärkung der Selbstsicherheit der Teilnehmerinnen eingegangen. Hier unterstützte die Trainerin, die Teilnehmerinnen bei der Formulierung positiver Leitsätze, die der Angst davor Fehler zu machen, entgegenwirken sollten. Dieser Ansatz wurde von den Teilnehmerinnen begeistert wahrgenommen. Das Feedback für den ganzen Kurs, vor allem aber für den Ansatz positive Leitsätze zu formulieren, fiel sehr positiv aus.

Zitat einer Teilnehmerin:

” Ich habe die Möglichkeit über Gebärdensprachdolmetschende zu kommunizieren nie als Stärke, sondern immer nur als Einschränkung wahrgenommen. Mir klarzumachen, dass ich trotz meiner Behinderung auf Deutsch mit den Menschen kommunizieren kann und das als Stärke zu betrachten, gefällt mir sehr gut. Vielen Dank für diesen tollen Ansatz! “

Die Teilnehmerinnen generell sagten, dass sie viel gelernt und für sich mitnehmen konnten und hoffen, dass noch mehr Menschen an solchen Angeboten teilnehmen können.

6.2.3 Die Patient*innenvertretung in Deutschland

Der dritte Kurs fand am 7. Februar statt und behandelte die Themen „Das deutsche Gesundheitssystem“ und „Patient*innenvertretung“. Dieser Kurs wurde von einem Mitarbeitenden der BAG SELBSTHILFE und einer ehemaligen Patient*innenvertreterin aus Italien geleitet. Aufgrund von mehreren, krankheitsbedingten Absagen waren nur sieben Teilnehmende zu Gegen. Es hatten sich ursprünglich elf Personen mit Migrationsgeschichte angemeldet. Das Thema schien also auf großes Interesse zu stoßen. Auch dieser Kurs wurde wieder von Gebärdensprachdolmetscherinnen begleitet.

Sowohl die Fragerunden zum Vortrag über das Deutsche Gesundheitssystem, als auch zum Thema „Patient*innenvertretung“ zeigten, dass hier noch großer Informationsbedarf bei vielen Migrant*innen besteht.

Gerade Themen, wie die Krankenversicherung, ambulante und stationäre Behandlung, sowie die verschiedenen Hilfsangebote waren teilweise, gänzlich unbekannt. Diese Beobachtung deckte sich auch mit den Ergebnissen aus Interviews, die im Rahmen des Projekts „Selbsthilfe der Zukunft“ durchgeführt wurden, ebenso mit Erkenntnissen aus dem aktuellen Projekt. Hier wünschten sich die Teilnehmenden mehr einfache zu erhaltende Informationen, sowohl online, als auch in Form von mehrsprachigen Broschüren bei Haus- und Fachärzt*innen.

Ein weiteres großes Problem scheint die Kürze von Ärzt*innengesprächen, gerade in Verbindung mit sprachlichen Barrieren zu sein. Viele Teilnehmende fühlen sich nach Terminen bei der Ärztin oder des Arztes teilweise verunsicherter, als zuvor. Hier konnte



auf das Video „**Arztgespräche gut vorbereiten**“ auf dem YouTube Kanal der BAG SELBSTHILFE (<https://www.youtube.com/watch?v=yGsmoAZsBBc>) verwiesen werden.

Die Ausführungen zum Thema „Patient*innenvertretung“ stießen auf großes Interesse, obwohl noch niemand von den Teilnehmenden über Erfahrung auf diesem Gebiet verfügte. Gerade aber die Berichte, wie sich die Referentin, mit der Sprachbarriere in verschiedenen Gremien zu Recht gefunden hat, fanden die Teilnehmenden sehr spannend.

Generell hat sich aber herausgestellt, dass es in Bezug auf das Gesundheitssystem und die Patient*innenvertretung unter Migrant*innen teilweise noch sehr großen Informationsbedarf gibt. Hier muss die Selbsthilfe in Zukunft noch weitere Aufklärungsarbeit leisten.

6.2.4 Empowerment und Austausch über Diskriminierungserfahrungen

Am 29. Februar fand die letzte Veranstaltung statt. Hier wurde den Betroffenen ein Safe-Space geboten, um sich über Erfahrungen mit Rassismus auszutauschen. Geleitet wurde der Austausch von einer Expertin, die selber Migrationsgeschichte hat.

An dem Austausch nahmen neun Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Mitgliedsverbänden teil. Der Kurs bot einen sicheren Raum für einen Austausch über eigene Erfahrungen und gemeinsam mit die Kursleitungen konnten verschiedene Strategien vermittelt werden, sich vor rassistischen Angriffen zu verteidigen. Begleitet wurde der Kurs von zwei Gebärdendolmetscher*innen zur Unterstützung von gehörlosen Teilnehmerinnen.

Zu Beginn wurde über die aktuelle Situation in Deutschland gesprochen, die in Bezug auf den Rechtsruck in der Mitte der Gesellschaft als angsteinflößend, sowohl als Migrant*in aber auch als Mensch mit Behinderung, empfunden wird. Gerade durch die teilweise offen kommunizierten Deportationsvorstellung haben viele Teilnehmerinnen das Gefühl ihr zu Hause bzw. ihre Heimat zu verlieren.

Viele Teilnehmende nehmen zunehmend diskriminierende Tendenzen in ihrem Umfeld wahr, sowohl sie selbstbetreffend als auch andere Menschen in ihrem Umfeld. Hier wurden verschiedene Formen von Ableismus, Antisemitismus, antislawischer Rassismus und antimuslimischer Rassismus.

Die Teilnehmenden sagten, dass Erfahrungen mit Rassismus schon seit der frühesten Kindheit zu ihrem Alltag gehören. Diese reichen häufig sogar bis hin zu körperlichen Angriffen von rechtsextremen Jugendlichen, die sich gegen sie selbst und andere Familienmitglieder gerichtet haben. Auch an öffentlichen Orten und Verkehrsmitteln kommt es häufig zu rassistischen Beleidigungen und gewalttätigen Übergriffen.

Des Weiteren wurde über rassistische Tendenzen im akademischen Kontext gesprochen. Gerade offen rassistische Professor*innen seien keine Seltenheit. Hier findet Diskriminierung sowohl in verbaler Form, als auch in Form von Ressourcenverweigerung statt. Die Teilnehmenden hatten häufig nicht das Gefühl, die gleichen Chancen zu haben, wie Studierende ohne Migrationsgeschichte.

Auch im Gesundheitssystem erleben die Teilnehmenden sowohl ableistische, als auch rassistische Diskriminierung. Sprachliche Barrieren, sowie eine Andersbehandlung aufgrund des äußeren Erscheinungsbilds führen, laut der Teilnehmenden, zu nicht optimalen Behandlungen. Auch Menschen mit Seh- und Hörbehinderung fühlen sich häufig nicht angesprochen, da sie viele Angebote nicht wahrnehmen können.

Im weiteren Verlauf des Kurses wurden Strategien besprochen, wie man sich vor rassistischen Angriffen schützen kann und welche Schritte in die Wege geleitet werden müssten, um die Gesamtsituation in Deutschland zu verbessern.

Hier sagten viele Teilnehmende, dass sie es vermeiden würden abends alleine vor die Tür zu gehen und falls nicht anders möglich, anstatt die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen, auf das eigene Auto oder ein Taxi zurückgreifen. Eine andere Teilnehmerin berichtete, dass sie sich an Bahnhöfen nie nah an die Gleise stellen würde, aus Angst davor auf diese gestoßen zu werden. Des Weiteren sprachen einige davon an öffentlichen Orten immer die Ausgänge (Fluchtmöglichkeiten) im Blick zu haben, um sich notfalls gefährlichen Situationen entziehen zu können. Die Teilnehmenden sagten zudem, dass es wichtig sei, um Hilfe zu bitten, wenn es zu rassistischen Übergriffen kommt.

Die Teilnehmenden sprachen sich zum Abschluss sehr positiv über den Austausch und auch über die anderen Empowermentkurse aus und würden sich freuen, wenn es solche Angebote häufiger gäbe. Sowohl solche Safe Spaces, als auch der Austausch mit weiß positionierten Personen, die Rassismus kritisch gegenüberstehen, sollte in den Augen der Teilnehmenden in Zukunft noch weiter intensiviert werden. Sehr wichtig seien auch solidarische Bündnisse und Allianzen, in der sich Migrant*innen und Nicht Migrant*innen gegenseitig unterstützen und empowern. Hierfür müssten weiß positionierte Menschen noch mehr im Umgang mit Menschen mit Migrationsgeschichte, Rassismus betreffenden Thematiken, Ihrer eigenen Position in der Gesellschaft (Critical Whiteness) etc. geschult werden.

7. Tipps zur praktischen Vorbereitung

Eine gründliche Vorbereitung ist entscheidend! Mit einer guten Vorbereitung kann während des Workshops flexibel agiert werden. Planen Sie genügend Zeit für die Vorbereitung ein, da dies von der Größe und den verfügbaren Ressourcen Ihres Verbands (Zeit, Geld, Personal) abhängt. Die beigefügten Checklisten bieten eine Orientierungshilfe für die Organisation und Durchführung eines Empowerment-Workshops.

Vor jedem Workshop sollten die Rollen der Veranstalterinnen (ehrenamtlich oder hauptamtlich) und der Teilnehmerinnen geklärt werden.

Was erwarten beide Seiten?

Wie gelingt eine gute Vorbereitung? Hier sind einige Tipps:

Auf folgenden Seiten finden Sie Checklisten für:

7.1 Inhaltliche Vorbereitung *(Seite 21)*

7.2 Vorbereitung zwischen Team und Referentin/Trainerin *(Seite 24)*

7.3 Technische Vorbereitung *(Seite 25)*

7.4 Vorbereitung für den Beginn *(Seite 26)*

7.1 Inhaltliche Vorbereitung: WAS IST ZU TUN?

Checkliste für die inhaltlichen Vorbereitungen:

Ziel:

- Was ist das Hauptziel des Workshops?
 - Welche Themen sind besonders wichtig?
 - Was muss zum Thema/Zielsetzung recherchiert werden?
 - Für wie viele Teilnehmer*innen ist der Workshop geplant?
 - Inhaltliche Absprachen zur Gestaltung des Workshops im Verband?
-

Referent*innen:

- Soll eine Expert*in eingeladen werden?
 - Kann ein Honorar gezahlt werden?
Wenn ja, welcher finanzielle Spielraum besteht?
 - Wer und wann wird der Kontakt zur Expert*in aufgenommen?
 - Inhaltliche Absprachen zur Gestaltung des Workshops mit den Expert*innen?
-

Öffentlichkeitsarbeit:

- Wer kümmert sich um die Bekanntmachung des Workshops?
-

Format:

- Welches Format ist für das Thema geeignet? Beispiele:
 - Workshop zu einem bestimmten Thema mit anschließender Fragerunde
 - Workshop mit Referierenden und anschließender Diskussion
 - Digitales Vernetzungstreffen

Checkliste für die Erarbeitung von Arbeits- und Zeitplänen:

Arbeitspaket I Erarbeitung von Ziel und Format
(2 Wochen)

Arbeitspaket II **Recherche und Anfrage von Expertinnen/Trainerinnen**
(2 Wochen)

Arbeitspaket III Planung eines Online-Konzepts mit der
Trainerin/Expertin, Erstellung von Materialien
(2 Wochen)

Arbeitspaket IV **Öffentlichkeitsarbeit:
Werbung und Vorstellung des Workshops**
(2 Wochen)

Arbeitspaket V Organisation und Durchführung des Workshops
(Online-Workshop max. 2 Stunden)



Weitere Hinweise:

- Ein detaillierter Zeitplan ist wichtig.
Besonders die Technik nicht unterschätzen.
- Bei digitalen Formaten mehr Zeit für den Beginn einplanen.
- Diskussionsrunden sollten nicht länger als eine Stunde dauern.
- Viele kleine Pausen einplanen.
- Den digitalen Raum 30 Minuten vor Beginn öffnen.

Checkliste für die Einladungsvorbereitung:

- Wer soll eingeladen werden?
- Wie soll eingeladen werden?
- Was soll in der Einladung stehen?
- Welche Medien werden benötigt?
- Bedürfnisse der Teilnehmer*innen bezüglich Barrierefreiheit abfragen.
- Technische Ausstattung der Teilnehmer*innen sicherstellen.

Checkliste für die methodische Vorbereitung:

- Wie gestalte ich den Einstieg?
- Wie wird die Themensammlung und Bearbeitung organisiert?
- Wie sieht die Zusammenarbeit mit Referent*innen aus?
- Welche Materialien und Übungen werden benötigt?
- Wie wird der Abschluss gestaltet?
- Wie wird die Moderation organisiert?

Für die eigene empowernde Vorbereitung:

- Welche Herausforderungen habe ich bereits gut bewältigt?
- Welche meiner Ressourcen waren dabei besonders nützlich?
- Wie schaffe ich eine ruhige und angenehme Umgebung?
- Wechseln Sie in den Pausen den Sitzplatz.
- Trinken nicht vergessen!

7.2 Vorbereitung zwischen Team und Referentin/Trainerin: WAS IST ZU TUN?

Testen Sie vor dem Workshop alle Funktionen des Konferenztools gemeinsam. Eine kurze Generalprobe einige Tage vorher ist hilfreich.

Kommunikation im Team/Referent*in:

- Nutzen Sie die Chat-Funktion für kurze Abstimmungen.
 - In den Pausen lieber telefonieren als Chatten, um Vertraulichkeit zu wahren.
-

Kommunikationsstrategien bei Problemen:

- Offene Kommunikation bei technischen Schwierigkeiten.
 - Um Geduld bitten, da alle Lernende sind.
 - Kontaktdaten des Teams im Vorfeld verteilen.
-

Aufgabenverteilung:

- Klären Sie Rollen und Aufgaben im Team (Moderation, Protokoll, Technik-Support).
 - Ab 20 Personen sollten drei Personen im Team sein: eine spricht, eine moderiert, eine coacht die technischen Probleme.
-

Host und Co-Hosts:

- Der Host kann andere Teilnehmende zu Co-Hosts ernennen.
- Technik-Person sollte Host sein, andere Co-Hosts.
- Alle Teilnehmenden stummschalten.

7.3 Technische Vorbereitung: WAS IST ZU TUN?

Weniger ist mehr: einfache Anwendungen nutzen, damit alle Teilnehmer*innen sich einbringen können. Interaktive Elemente sparsam einsetzen.

Konferenztool:

- Zoom ist eine stabile Plattform und ermöglicht barrierearme Teilnahme.
 - Verschiedene Zoom-Varianten bieten unterschiedliche Funktionen.
-

Technische Ausstattung:

- Headset und Kamera.
-

Austausch zwischen Teilnehmenden:

- Virtuellen Raum rechtzeitig öffnen und zum Austausch ermutigen.
 - Chat für den Austausch nutzen.
 - Am Ende der Veranstaltung den virtuellen Raum zum Austausch der Kontaktdaten nutzen.
-

Workshop aufzeichnen:

- Aufzeichnung gemeinsam mit den Teilnehmenden besprechen.
-

Zoom-Einstellungen:

- „Beitritt vor Moderation aktivieren“ nicht aktivieren.
- Moderation per Video zeigen, Teilnehmende stummschalten beim Betreten.
- Warteraumfunktion oder Breakout-Räume aktivieren.

7.4 Vorbereitung für den Beginn: WAS IST ZU TUN?

Begrüßung:

- Tief durchatmen und die Teilnehmer*innen begrüßen.
 - Mindestens 30 Minuten für die Ankunft einplanen.
 - Berücksichtigen, dass nicht alle Teilnehmer*innen mit der digitalen Umgebung vertraut sind.
-

Einstiegsrunde:

- Alle Teilnehmenden kurz zu Wort kommen lassen.
 - Einstiegsrunde wirkt als Eisbrecher und schafft Präsenz im digitalen Workshop.
-

Technik-Check:

- Chatfunktion aktivieren.
 - Teilnehmer*innen zur Kameranutzung ermutigen.
 - Erklärung der Funktionen im Konferenztool.
-

Regeln der Zusammenarbeit:

- Alle Teilnehmenden stumm schalten, wenn sie nicht sprechen.
 - Haustiere und Kinder sind willkommen vor der Kamera.
 - Respektvolle und diskriminierungsfreie Sprache.
 - Einführen von Karten für „zu schnell, zu laut, zu leise“ etc.
 - Hand heben bei Wortmeldungen.
-

Moderation:

- Teilnehmer*innen stärker begleiten als bei Präsenzseminaren.
- Keine langen Vorträge.
- Offene Fragen stellen.
- Lächeln

8. Checklisten zu Beginn des Workshops

WAS

CHECK

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Mikrofon stumm schalten, wenn man nicht spricht | <input type="checkbox"/> |
| 2. Telefon/Handy stummschalten | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sich nebenbei nicht mit anderen Dingen beschäftigen
oder mit anderen reden | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pünktlich sein und sich rechtzeitig einloggen | |
| 5. Sachliches argumentieren, denn Ironie und Sarkasmus
werden digital schwerer verstanden | <input type="checkbox"/> |
| 6. Wer sich zu Wort meldet, sollte den eigenen Namen nennen | <input type="checkbox"/> |
| 7. Nebenbei nicht Essen | <input type="checkbox"/> |

Technische Regelungen

WAS

CHECK

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Headset für eine bestmögliche Sprachübertragung | <input type="checkbox"/> |
| 2. Vermeidung von Störgeräuschen | <input type="checkbox"/> |
| 3. Nutzung Stummschaltungsfunktion des Mikrofons, um störende Hintergrundgeräusche zu vermeiden | <input type="checkbox"/> |
| 4. Einschalten der Kamera ist persönlicher | <input type="checkbox"/> |
| 5. Bei schlechter Internetverbindung Verzicht auf Videoübertragung (Einwahl per Audio) | <input type="checkbox"/> |
| 6. Urheberrechte Dritter nicht verletzen (Texten, Bildern, etc.) | <input type="checkbox"/> |
| 7. Aufzeichnung von Workshops nur mit Einwilligung der Teilnehmenden | <input type="checkbox"/> |



Die Durchführung von Workshops im virtuellen Raum mag dazu verleiten, dass die Teilnehmenden diesen nach eigenen Vorlieben und Vorstellungen gestalten wie Unpünktlichkeit oder paralleles Arbeiten. Aber die Vereinbarung von Regeln für einen höflichen Umgang sind auch im digitalen Raum wichtig!

Wertschätzender und diskriminierungsfreier Umgang im Workshop

WAS

CHECK

1. Team und die Teilnehmer*innen sind pünktlich

2. Blickkontakt halten

3. Ausreden lassen (wichtig: Aufruf-
und Sprechregelungen klären)

4. Nicht mehrere Personen gleichzeitig sprechen

5. Langsam und deutlich sprechen

6. Höflicher und respektvoller Umgangston, auch im Chat

7. Grenzen der Teilnehmerinnen waren

8. Verwendung des realen Vor- und Nachnamens,
erleichtert die Kommunikation



Impressum

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0

Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de

Projektleitung: Marius Schlichting

Gefördert durch:

BARMER