

Interkulturelle Selbsthilfe stärken

Angebote und Strategien

für Menschen mit Migrationsgeschichte



Inhalt

1.	Interkulturelle Selbsthilfe – Einführung in die Thematik	1
1.1	Selbsthilfe für chronisch Erkrankte und Menschen mit Behinderungen	1
1.2	Selbsthilfe und Menschen mit Migrationshintergrund	2
1.3	Migration in Deutschland: Zahlen und Fakten	2
1.4	Herausforderungen und Potenziale	3
2.	Gesundheitliche Herausforderungen von Menschen mit Migrationsgeschichte: Unterschiede, Barrieren und Forschungsbedarf	5
2.1.	Krankheitsspektrum von Menschen mit Migrationsgeschichte	6
2.1.1	Erkrankungen und deren Häufigkeit	6
2.1.2	Subjektive Gesundheitswahrnehmung	7
2.1.3	Unzureichende Datenlage und Forschungsbedarf	7
2.2.	Einschätzung der Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund	8
2.2.1	Definition von Gesundheitskompetenz	9
2.2.2	Ergebnisse aus Studien zur Gesundheitskompetenz	9
2.2.3	Differenzierung nach Themenbereichen	10
2.2.4	Schlussfolgerung und Handlungsbedarf	11
2.2.5	Bedeutung der Gesundheitskompetenz	11
2.2.6	Zusammenhang mit Grundkompetenzen	12
2.3.	Barrieren beim Zugang zur Gesundheitsversorgung und Inanspruchnahmeverhalten	12
2.3.1	Strategien zur Überwindung von Zugangsbarrieren	13
2.3.2	Sprachliche Barrieren	13
2.3.3	Kulturelle Unterschiede und Krankheitsverständnis	14
2.3.4	Identifizierte Barrieren	14
2.3.5	Maßnahmen zur Förderung der Teilhabe	16
3.	Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe	17
3.1.	Etablierung kulturspezifischer Angebote	18
3.2.	Austausch mit Migrant*innenorganisationen	19

3.3.	Kultur und kulturelle Kompetenz – Eine Begriffsannäherung	19
3.4.	Interkulturelle Kompetenz: Definition und Bedeutung	20
3.5.	Modelle und Thesen zur interkulturellen Kompetenz	21
3.6.	Sensibilität im Umgang mit Menschen mit Migrationshintergrund	23
3.6.1	Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe	23
3.6.2	Wichtige Aspekte bei der Sensibilisierung	24
3.6.3	Ziele der interkulturellen Öffnung	25
3.6.4	Maßnahmen zur Umsetzung	26
3.6.5	Netzwerkarbeit als Schlüssel	26
3.6.6	Erfolgsfaktoren der interkulturellen Öffnung	27
3.6.7	Checkliste: Kultursensible Selbsthilfearbeit	28
4.	Kooperation mit Migrant*innenorganisationen	30
4.1	Vertrauensaufbau als Grundlage der Zusammenarbeit	31
4.2	Sensibilisierung für kulturelle und strukturelle Unterschiede	31
4.3	Gemeinsame Bedarfsanalyse und Zieldefinition	31
4.4	Niedrigschwellige und kultursensible Gestaltung von Angeboten	32
4.5	Multiplikator*innen und Schlüsselpersonen einbinden	32
4.6	Ressourcen und Strukturen für eine nachhaltige Kooperation schaffen	33
4.7	Reflexion und Evaluation der Zusammenarbeit	33
5.	Selbsthilfeangebote für Menschen mit Migrationsgeschichte: Möglichkeiten, Herausforderungen und Erfolgsfaktoren	34
5.1	Niedrigschwellige und kultursensible Informationsvermittlung	34
5.2	Sprachliche Barrieren abbauen	35
5.3	Themenorientierte und kultursensible Selbsthilfegruppen gründen	36
5.4	Interkulturelle Moderation und Empowerment fördern	36
5.5	Kooperationen mit Migrant*innenorganisationen und Netzwerkarbeit ausbauen	37
5.6	Veranstaltungen und Angebote an die Lebensrealitäten anpassen	38
6.	Die Angebote der BAG SELBSTHILFE	39
6.1.	Die Broschüre „Interkulturelle Kommunikation in der Selbsthilfe“	39
6.2.	Erklärfilme in englischer und ukrainischer Sprache	41

6.3. Basisinformationen zur Selbsthilfe in verschiedenen Sprachen	42
6.4. Sprachführer „Gute Besserung“	44
6.5. Leitfaden: Empowerment besonderer Menschen mit Betroffenen Kompetenz	45
6.6. Workshop: Empowerment	48
7. Ausblick	50
Impressum	52

1. Interkulturelle Selbsthilfe – Einführung in die Thematik

Die Selbsthilfe hat sich im Verlauf der letzten Jahrzehnte zu einer wichtigen und unverzichtbaren Säule des deutschen Gesundheitssystems entwickelt. Sie ergänzt professionelle medizinische und therapeutische Angebote und bietet eine einzigartige Form der gegenseitigen Unterstützung, die auf persönlichen Erfahrungen, Solidarität und Gemeinschaft basiert.

Besonders in schwierigen Lebenssituationen ist die Selbsthilfe für Betroffene von unschätzbarem Wert, da sie ihnen Halt, Orientierung und einen Raum für den Austausch mit Menschen bietet, die ähnliche Herausforderungen zu bewältigen haben.

1.1 **Selbsthilfe für chronisch Erkrankte und Menschen mit Behinderungen**

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen spielt die Selbsthilfe eine besondere Rolle. Sie schafft einen Raum, in dem Betroffene verstanden werden und Unterstützung finden, um ihren Alltag trotz gesundheitlicher Einschränkungen zu meistern. In diesem Kontext geht es nicht nur um medizinische Fragestellungen, sondern auch um ganz praktische Aspekte wie den Umgang mit der Erkrankung, die Nutzung von Hilfsmitteln oder die Kommunikation der eigenen Bedürfnisse im sozialen und beruflichen Umfeld. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen entwickeln sie individuelle, auf ihre Lebensumstände zugeschnittene Lösungen.

Ein zentrales Element der Selbsthilfe ist die umfassende Information und Aufklärung, die den Betroffenen hilft, ihre Situation besser zu verstehen und eigenverantwortlich zu handeln. Dieses Wissen stärkt ihr Selbstbewusstsein und fördert ihre Fähigkeit, aktiv mit Be-

eintrüchtigungen umzugehen. Letztlich trägt dies zur Verbesserung der psychischen und emotionalen Gesundheit der Betroffenen bei und entlastet gleichzeitig das Gesundheitssystem.

1.2 Selbsthilfe und Menschen mit Migrationshintergrund

Ein weiterer wichtiger Bereich der Selbsthilfe ist die Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund. Diese Gruppe steht oft vor besonderen Herausforderungen, wie Sprachbarrieren, kulturellen Unterschieden und einem begrenzten Verständnis des deutschen Gesundheitssystems. Selbsthilfegruppen können hier eine wichtige Brücke schlagen, indem sie den Zugang zu Gesundheitsangeboten erleichtern und die Integration fördern.

Ein kultursensibler Ansatz, der die individuellen Bedürfnisse und die kulturellen Hintergründe der Betroffenen berücksichtigt, ist dabei von zentraler Bedeutung. Dies fördert nicht nur die Integration, sondern auch den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Lernen. Die BAG SELBSTHILFE hat deshalb eine Handlungshilfe entwickelt, die Verbänden praktische Anregungen bietet, wie sie das Thema „Migration und Selbsthilfe“ aktiv in ihre Arbeit integrieren können.

1.3 Migration in Deutschland: Zahlen und Fakten

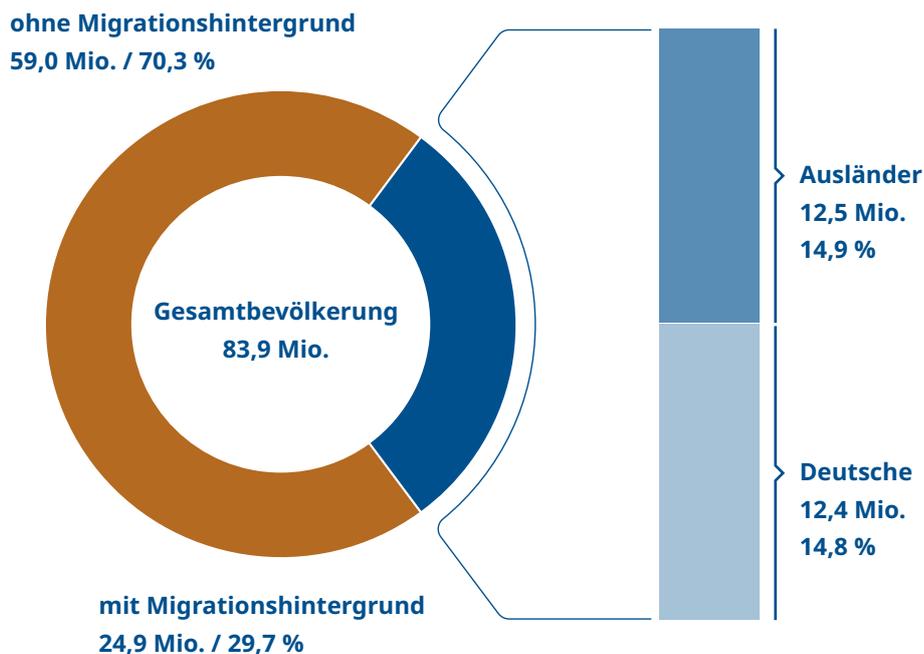
In Deutschland hat mehr als ein Viertel der Bevölkerung einen Migrationshintergrund. Diese Gruppe ist äußerst heterogen und umfasst eine Vielzahl an Herkunftsländern, Bildungsbiografien, religiösen Überzeugungen und Zuwanderungserfahrungen. Rund die Hälfte dieser Menschen besitzt die deutsche Staatsangehörigkeit, während etwa 10 Millionen Menschen ohne deutschen Pass leben. Zu den größten Gruppen gehören Menschen mit türkischen, polnischen, russischen, kasachischen und rumänischen Wurzeln. Auch eine große Zahl von Geflüchteten, die seit 2015 in Deutschland Zuflucht gefunden haben, stellt eine wesentliche Herausforderung für die Integration dar.

Das Statistische Bundesamt definiert Menschen mit Migrationshintergrund als solche, die selbst oder deren Eltern nicht mit deutscher

Staatsangehörigkeit geboren wurden. Die Vielfalt innerhalb dieser Gruppe stellt eine Bereicherung für die Gesellschaft dar, stellt jedoch auch Selbsthilfeorganisationen vor besondere Herausforderungen.

Bevölkerung mit Migrationshintergrund

In absoluten Zahlen, Anteile an der Gesamtbevölkerung in Prozent, 2023



In absoluten Zahlen, Anteile an der Gesamtbevölkerung in Prozent, 2023

Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0

Bundeszentrale für politische Bildung 2024 | www.bpb.de

1.4 Herausforderungen und Potenziale

Die Gewinnung von Menschen mit Migrationshintergrund für die Selbsthilfe stellt eine komplexe Aufgabe dar. Die SHILD-Studie (2016) zeigt, dass 72 % der Selbsthilfegruppen keine Mitglieder mit Migrationshintergrund haben und der Anteil von Migrant*innen in den Gruppen, die solche Mitglieder aufweisen, lediglich bei 3,7 % liegt. Zwar verfolgen viele Organisationen das Ziel, diese Zielgruppe anzusprechen – so geben 42 % der Selbsthilfeorganisationen und 58 % der Gruppen an, Migrant*innen zu integrieren –, jedoch mit begrenztem Erfolg.

Ein Grund hierfür könnte sein, dass Menschen mit Migrationshintergrund eher in Migrantenselbstorganisationen oder religiösen Gemeinschaften aktiv sind, in denen die Sprache und Kultur vertrauter sind. Zudem ist der Umgang mit Krankheit in vielen Kulturen anders als in der deutschen Selbsthilfekultur, was zu unterschiedlichen Vorstellungen von Unterstützung und Solidarität führen kann.



FAZIT

Die Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund attraktiver zu gestalten, erfordert einen kultursensiblen Ansatz, der die verschiedenen Bedürfnisse und Erfahrungen dieser Gruppe berücksichtigt. Dies steht im Einklang mit dem Inklusionsgedanken und birgt großes Potenzial für die Selbsthilfe. Menschen mit Migrationshintergrund können die Selbsthilfearbeit mit ihren vielfältigen Perspektiven bereichern, was sowohl den Betroffenen als auch den Selbsthilfeorganisationen zugutekommt. Die verstärkte Integration von Migrant*innen in die Selbsthilfe stellt eine Win-Win-Situation dar, die zu einer besseren Unterstützung aller Beteiligten führt.

2. Gesundheitliche Herausforderungen von Menschen mit Migrationsgeschichte: Unterschiede, Barrieren und Forschungsbedarf

Menschen mit Migrationsgeschichte stehen in Deutschland vor besonderen gesundheitlichen Herausforderungen. Während ihr Krankheitsspektrum weitgehend dem der nicht migrierten Bevölkerung ähnelt, zeigen sich deutliche Unterschiede in der Häufigkeit und im Verlauf bestimmter Erkrankungen sowie in der Nutzung des Gesundheitssystems. Studien belegen eine höhere Prävalenz chronischer Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und psychischer Belastungen in dieser Bevölkerungsgruppe. Gleichzeitig erschweren Sprachbarrieren, unzureichende Gesundheitskompetenz und kulturelle Unterschiede den Zugang zur Gesundheitsversorgung. Trotz wachsender Forschung bleibt die Datenlage lückenhaft, sodass gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit dringend notwendig sind.

Menschen mit Migrationsgeschichte sind eine äußerst diverse Gruppe, da ihre Lebensrealitäten von zahlreichen Faktoren geprägt werden. Herkunft, Sprache, kulturelle Prägung, Bildungsstand, Aufenthaltsstatus und persönliche Migrationserfahrungen unterscheiden sich teils erheblich. Während einige aufgrund von Krieg oder Verfolgung ihr Herkunftsland verlassen mussten, kamen andere aus wirtschaftlichen oder familiären Gründen nach Deutschland. Auch der Zeitpunkt der Migration – ob als Kind, Jugendlicher oder Erwachsener – beeinflusst die Integration und den Unterstützungsbedarf.

Diese Vielfalt spiegelt sich auch in den Herausforderungen wider, denen sich Migrant*innen gegenübersehen. Manche kämpfen mit bürokratischen Hürden, andere mit Diskriminierung, Sprachbarrieren oder fehlendem Zugang zu Gesundheits- und Sozialsystemen. Je nach individueller Lebenssituation und Erfahrung haben sie unterschiedliche Bedarfe, die von Selbsthilfeorganisationen identifiziert und adressiert werden müssen. Die Selbsthilfe kann hier wertvolle Unterstützung bieten, indem sie Räume für Austausch und gegenseitige Hilfe schafft, kultursensible Angebote entwickelt

und auf strukturelle Barrieren aufmerksam macht. Um diesen vielfältigen Bedürfnissen gerecht zu werden, braucht es Ansätze, die die individuellen Hintergründe der Betroffenen berücksichtigen und ihnen ermöglichen, ihre eigenen Lösungen zu finden und sich zu empowern.

2.1. Krankheitsspektrum von Menschen mit Migrationsgeschichte

Das Robert Koch-Institut (RKI) veröffentlichte im Jahr 2008 den Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes „Migration und Gesundheit“ (Robert Koch-Institut in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt, 2008). Dieser Bericht liefert wertvolle Informationen über das Gesundheitsspektrum von Menschen mit Migrationshintergrund und zeigt auf, dass das Krankheitsspektrum dieser Bevölkerungsgruppe weitgehend dem der nicht migrierten Bevölkerung entspricht. Es gibt jedoch signifikante Unterschiede in Bezug auf die Häufigkeit, den Verlauf und die Art von Erkrankungen, das Gesundheitsverhalten sowie die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten.

2.1.1 Erkrankungen und deren Häufigkeit

Menschen mit Migrationshintergrund sind in bestimmten Bereichen gesundheitlich stärker belastet als Menschen ohne Migrationshintergrund. Sie erkranken häufiger und oft auch in jüngeren Jahren an chronischen Erkrankungen, die in der nicht migrierten Bevölkerung entweder weniger häufig oder später im Leben auftreten. Dazu gehören insbesondere chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, altersbedingte Verschleißerscheinungen der Gelenke und der Wirbelsäule sowie psychische Erkrankungen. Diese Erkrankungen treten oft nicht nur häufiger auf, sondern auch in einer schwereren Form, was den Verlauf der Erkrankung beeinflussen kann. Insbesondere bei chronischen Schmerzzuständen, die mit diesen Erkrankungen einhergehen, zeigen sich deutlich erhöhte Prävalenzraten. Im Vergleich zur nicht migrierten Bevölkerung haben Menschen mit Migrationshintergrund eine deutlich höhere Neigung, unter chronischen Schmerzen zu leiden.

Ein besonders auffälliges Beispiel für diese gesundheitlichen Unterschiede ist Diabetes mellitus Typ 2. Laut dem Bericht liegt die Prävalenz von Diabetes mellitus bei Erwachsenen in Deutschland bei etwa 7,2 %, während sie bei Menschen mit türkischem Migrationshintergrund bei rund 12 % liegt. Bei anderen Migrantengruppen, wie den arabischen, afrikanischen und südasiatischen Bevölkerungsgruppen, sind die Prävalenzraten für Diabetes sogar noch höher. Besonders bei Frauen dieser Gruppen wird ein signifikant höheres Auftreten von Diabetes und damit verbundenen Gesundheitsproblemen verzeichnet (Berger, 2016).

2.1.2 **Subjektive Gesundheitswahrnehmung**

Darüber hinaus berichten Menschen mit Migrationshintergrund häufig von einer schlechteren subjektiven Gesundheit im Vergleich zu Menschen ohne Migrationshintergrund. Besonders auffällig ist dies bei Migrantinnen und Migranten der ersten Generation, insbesondere bei ehemaligen Arbeitsmigrantinnen und -migranten. Diese Gruppe gibt an, dass sie gesundheitlich stärker eingeschränkt ist und mehr chronische Erkrankungen aufweist. Laut den Ergebnissen des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) ist der Anteil der Migrantinnen und Migranten, die von fünf oder mehr chronischen Erkrankungen berichten, signifikant höher als bei Menschen ohne Migrationshintergrund. Beispielsweise leiden 27 % der ehemaligen Arbeitsmigrantinnen und -migranten an mindestens fünf chronischen Erkrankungen (Nowossadeck et al., 2017). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die gesundheitlichen Belastungen für diese Gruppen oft kumulativ sind, was ihre Lebensqualität und ihre Fähigkeit, sich in das Gesundheitssystem zu integrieren, erheblich einschränkt.

2.1.3 **Unzureichende Datenlage und Forschungsbedarf**

Trotz dieser wichtigen Erkenntnisse bleibt die Datenlage zur Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland noch immer unzureichend und stellt eine erhebliche Herausforderung für die präventive und kurative Gesundheitsversorgung dar. Ein großes Problem ist, dass viele der gesundheitlichen Herausforderungen und Ungleichheiten, mit denen Menschen mit Migra-

tionshintergrund konfrontiert sind, nicht ausreichend dokumentiert oder systematisch erfasst werden. Dadurch fehlen wichtige Informationen, um gezielt gesundheitliche Ungleichheiten zu adressieren und Verbesserungsmaßnahmen einzuführen. Es gibt noch immer große Lücken in der Forschung, die es erschweren, präzise Empfehlungen für die gesundheitliche Versorgung dieser Bevölkerungsgruppe zu formulieren (Kofahl et al., 2009).

Um diese Lücken zu schließen, wurde das Projekt „Improving Health Monitoring in Migrant Populations“ (IMIRA) vom Robert Koch-Institut ins Leben gerufen. Das Projekt läuft von Juli 2016 bis Juni 2019 und hat das Ziel, die Informationsgrundlage zur Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund zu verbessern. IMIRA soll dazu beitragen, die bestehenden Wissenslücken zu füllen und fundiertere Erkenntnisse über den Gesundheitszustand dieser Bevölkerungsgruppe zu gewinnen. Die gewonnenen Daten sollen nicht nur die gesundheitlichen Bedürfnisse besser abbilden, sondern auch als Grundlage für die Entwicklung gezielterer gesundheitspolitischer Maßnahmen dienen. Ein entscheidendes Ziel des Projekts ist es, eine gerechtere Verteilung der Gesundheitsressourcen zu ermöglichen und die gesundheitlichen Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund abzubauen (RKI, 2017).

Diese fortlaufende Forschung ist von zentraler Bedeutung, da sie es ermöglicht, präzise Handlungsstrategien zu entwickeln, die den gesundheitlichen Herausforderungen von Menschen mit Migrationshintergrund gerecht werden und eine bessere gesundheitliche Integration in das deutsche Gesundheitssystem gewährleisten.

2.2. Einschätzung der Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund

Internationale Studien legen nahe, dass viele Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland eine deutlich geringere Gesundheitskompetenz besitzen als Menschen ohne Migrationshintergrund. Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit von Individuen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um in ihrem Leben fundierte Entscheidungen zu treffen, die ihre Gesundheit fördern, Krankheiten vor-

beugen und im Krankheitsfall effektiv damit umgehen zu können. In Deutschland ist die Datenlage zu diesem Thema jedoch noch begrenzt, und umfassende nationale Studien fehlen bislang weitgehend (Horn et al., 2015).

2.2.1 **Definition von Gesundheitskompetenz**

Gesundheitskompetenz ist ein multidimensionaler Begriff, der auf der sogenannten „Literacy“ basiert und neben dem Wissen auch die Motivation und die praktischen Fähigkeiten umfasst, mit Gesundheitsinformationen umzugehen. Sie ermöglicht es Menschen, relevante Informationen aus verschiedenen Quellen zu erlangen, zu verstehen und kritisch zu beurteilen. Ziel ist es, diese Informationen anzuwenden, um im Alltag gesunde Entscheidungen zu treffen, die sowohl die Krankheitsbewältigung als auch die Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung betreffen. Eine hohe Gesundheitskompetenz trägt entscheidend dazu bei, die Lebensqualität der Menschen über den gesamten Lebensverlauf hinweg zu erhalten oder zu verbessern (Pelikan & Ganahl, 2017; Sørensen et al., 2012).

2.2.2 **Ergebnisse aus Studien zur Gesundheitskompetenz**

Im Europäischen Health Literacy Survey, einer der größten vergleichenden Studien zur Gesundheitskompetenz in Europa, wurden auch Daten von Menschen mit Migrationshintergrund erfasst. Von den Befragten wiesen 7,9 % einen Migrationshintergrund auf. Die Ergebnisse des Surveys zeigen, dass diese Gruppe besonders große Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen hat: Rund 70,5 % der Befragten mit Migrationshintergrund wiesen eine inadäquate bis problematische Gesundheitskompetenz auf, was deutlich mehr ist als der Anteil von 52,8 % in der Gruppe der Menschen ohne Migrationshintergrund (Schaeffer et al., 2016). Allerdings ist zu beachten, dass die Stichprobe für Menschen mit Migrationshintergrund relativ klein war, was die Verlässlichkeit dieser Daten einschränken kann.

Angesichts dieser ersten Ergebnisse wurde eine weitere Studie durchgeführt, die speziell die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund untersuchte. Dabei wurden in

Nordrhein-Westfalen 500 junge Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren und 500 ältere Menschen im Alter von 65 bis 80 Jahren befragt. Die Ergebnisse dieser Studie bestätigten die Befunde des Europäischen Health Literacy Surveys: 73 % der befragten Menschen mit Migrationshintergrund wiesen eine inadäquate bis problematische Gesundheitskompetenz auf. Besonders besorgniserregend war der Befund bei den älteren Migrantinnen und Migranten: Von den 65- bis 80-Jährigen hatten 81,6 % erhebliche Schwierigkeiten, das deutsche Gesundheitssystem zu verstehen und Gesundheitsinformationen korrekt anzuwenden (Quenzel et al., 2016).

2.2.3 Differenzierung nach Themenbereichen

Die Studie differenziert die Gesundheitskompetenz nach den Bereichen Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. In allen drei Bereichen zeigen sich deutliche Defizite bei Menschen mit Migrationshintergrund im Vergleich zur Bevölkerung ohne Migrationshintergrund:

Gesundheitsförderung: Besonders in diesem Bereich sind die Kenntnisse bei älteren Migrantinnen und Migranten sehr gering. Viele haben nur unzureichendes Wissen über präventive Gesundheitsmaßnahmen, die ihre Lebensqualität langfristig verbessern könnten.

Krankheitsbewältigung und -prävention: Auch in Bezug auf die Krankheitsbewältigung und -prävention schätzen sich Menschen mit Migrationshintergrund deutlich schlechter ein als Menschen ohne Migrationshintergrund. Sie fühlen sich weniger kompetent, ihre Gesundheit zu überwachen und geeignete Präventionsmaßnahmen zu ergreifen.

Trotz dieser allgemeinen Defizite in beiden Gruppen bleibt jedoch ein gewisses Verbesserungspotenzial, das sowohl durch gezielte Bildungsmaßnahmen als auch durch die Bereitstellung besser zugänglicher Gesundheitsinformationen adressiert werden könnte.

2.2.4

Schlussfolgerung und Handlungsbedarf

Insgesamt zeigt sich, dass Menschen mit Migrationshintergrund, insbesondere wenn sie aus benachteiligten sozialen Schichten stammen, eine schlechtere Gesundheitskompetenz aufweisen als andere benachteiligte Gruppen der Gesamtbevölkerung (Messer et al., 2015). Diese niedrige Gesundheitskompetenz erschwert nicht nur die individuelle Krankheitsbewältigung, sondern führt auch zu einer erhöhten Belastung des Gesundheitssystems, da Menschen mit Migrationshintergrund oft häufiger und intensiver Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen müssen, um ihre Gesundheitsprobleme zu bewältigen. Dies führt zu einer schlechteren Gesundheitsversorgung und zu höheren Gesundheitskosten. Experten aus Politik, Wissenschaft und Gesundheitswesen sind sich einig, dass es dringend notwendig ist, die Gesundheitskompetenz dieser Bevölkerungsgruppe zu verbessern. Dies kann nur durch zielgruppenspezifische Konzepte und Strategien erreicht werden, die auf die besonderen Bedürfnisse von Migrantinnen und Migranten abgestimmt sind (Quenzel et al., 2016).

2.2.5

Bedeutung der Gesundheitskompetenz

Eine niedrige Gesundheitskompetenz steht oft in direktem Zusammenhang mit einem schlechten Gesundheitszustand, einer häufigeren und intensiveren Nutzung von Gesundheitsdiensten sowie einer schlechteren langfristigen gesundheitlichen Prognose. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen kann eine niedrige Gesundheitskompetenz die Fähigkeit der Betroffenen, mit ihrer Krankheit umzugehen und den Krankheitsverlauf zu steuern, erheblich einschränken. Deshalb ist es entscheidend, Gesundheitskompetenz gezielt zu fördern, insbesondere in den Bereichen Krankheitsmanagement und Prävention. Eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheitskompetenz kann nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen steigern, sondern auch langfristig zu einer Entlastung des Gesundheitssystems führen.

2.2.6

Zusammenhang mit Grundkompetenzen

Es wird zunehmend angenommen, dass der Grad der Gesundheitskompetenz eng mit den grundlegenden Fähigkeiten einer Person in den Bereichen Lesen, Schreiben und Rechnen (Literalität) verknüpft ist. Menschen, die über geringere Grundkompetenzen verfügen, haben oft auch Schwierigkeiten, komplexe Gesundheitsinformationen zu verstehen und anzuwenden. Diese Zusammenhänge werden in der zweiten LEO-Studie weiter untersucht, die den Zusammenhang zwischen niedrigen Grundkompetenzen und der Gesundheitskompetenz vertieft. Erste Ergebnisse dieser Studie, die für Anfang 2019 erwartet wurden, könnten neue Erkenntnisse darüber liefern, wie Grundkompetenzen und Gesundheitskompetenz miteinander verknüpft sind und welche Maßnahmen erforderlich sind, um den Menschen mit niedrigeren Kompetenzen zu helfen, ihre Gesundheitskompetenz zu steigern (Buddeberg et al., 2017).

2.3.

Barrieren beim Zugang zur Gesundheitsversorgung und Inanspruchnahmeverhalten

Der Zugang zur Gesundheitsversorgung, zu Beratungsstellen, zu Selbsthilfeangeboten, zu Gesundheitsinformationen und -maßnahmen stellt für viele Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland eine erhebliche Herausforderung dar. Diese Barrieren erschweren nicht nur den Zugang zu benötigten Gesundheitsdiensten, sondern wirken sich auch negativ auf das Inanspruchnahmeverhalten aus, sodass Migrantinnen und Migranten gesundheitliche Leistungen oftmals in geringerem Umfang in Anspruch nehmen als die einheimische Bevölkerung. Besonders betroffen sind dabei sozioökonomisch benachteiligte Migrantinnen und Migranten, die zusätzlich zu sprachlichen und kulturellen Hürden häufig über ein niedriges Bildungsniveau sowie eingeschränkte Gesundheitskompetenz verfügen. Die Ursachen für diese Barrieren sind vielfältig und liegen sowohl auf der Nutzerseite als auch auf der Anbieterseite. Auf der Nutzerebene bestehen etwa Sprachprobleme, fehlende Informationen über bestehende Angebote und eine weit verbreitete Tabuisierung präventiver Gesundheitsmaßnahmen. Auf der Anbieterseite mangelt es oft an Konzepten für den Zugang zu den Gesundheitsdiensten sowie einer Orientierung an den Bedürfnissen

von Migrantinnen und Migranten, die in der Regel nicht der Mehrheit der Mittelschicht angehören.

2.3.1

Strategien zur Überwindung von Zugangsbarrieren

Um diese Herausforderungen zu überwinden, ist ein grundlegender Paradigmenwechsel im Zugang zu Gesundheitsdiensten notwendig. Statt auf eine passive Rekrutierungsstrategie zu setzen, die lediglich darauf wartet, dass Migrantinnen und Migranten die Angebote selbst wahrnehmen (die sogenannte „Komm“-Struktur), sollte eine aktive Ansprache und Integration stattfinden. In diesem Zusammenhang kann die sogenannte „Zugeh“-Struktur von entscheidender Bedeutung sein. Dabei sind Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Migrantenorganisationen und Quartiersmanagements wichtige Akteure, die als Brückenbauer zwischen den Gesundheitsdiensten und den betroffenen Migrantengruppen fungieren können. Sie können helfen, das Vertrauen in das Gesundheitssystem zu stärken und Migrantinnen und Migranten zu ermutigen, Gesundheitsangebote wahrzunehmen.

2.3.2

Sprachliche Barrieren

Sprachliche Barrieren stellen eine der größten Hürden für den Zugang zu Gesundheitsdiensten dar. Während der Einsatz von Dolmetscherdiensten bei stationären Behandlungen inzwischen rechtlich verankert ist, fehlen im ambulanten Bereich entsprechende Regelungen. Der Mangel an professionellen Dolmetschern führt dazu, dass Migrantinnen und Migranten bei der Kommunikation mit Gesundheitsdienstleistern auf erhebliche Schwierigkeiten stoßen. Projekte wie der medizinische Dolmetscherservice des Ethno-Medizinischen Zentrums in Hannover oder das Gesundheitsmediatoren-Projekt (MiMi) in verschiedenen deutschen Städten haben jedoch gezeigt, dass der Einsatz von muttersprachlichen Unterstützungsdiensten sehr effektiv sein kann. Diese Initiativen helfen nicht nur, Sprachbarrieren zu überwinden, sondern fördern auch das Verständnis für die Gesundheitsprobleme und die spezifischen Bedürfnisse von Migrantinnen und Migranten. Der Erfolg solcher Projekte zeigt, wie wichtig es ist, professionell ausgebildete Dolmetscher und Mediatoren in den Gesundheitsprozess zu integrieren,

um eine bessere Verständigung zu ermöglichen und das Vertrauen in das Gesundheitssystem zu stärken.

2.3.3

Kulturelle Unterschiede und Krankheitsverständnis

Neben sprachlichen Barrieren spielen auch kulturelle Unterschiede eine zentrale Rolle bei der Gesundheitsversorgung von Migrantinnen und Migranten. Diese Unterschiede manifestieren sich insbesondere im Krankheitsverständnis, in der Wahrnehmung von Symptomen sowie in der Art und Weise, wie Menschen ihre Gesundheitsprobleme beschreiben und behandeln. Gesundheit und Krankheit werden in vielen Kulturen nicht nur aus einer biologischen Perspektive betrachtet, sondern sind auch von religiösen, sozialen und kulturellen Normen geprägt. Für viele Migrantinnen und Migranten, insbesondere aus älteren Generationen, ist das Verständnis von Krankheit oft ganzheitlicher, das heißt, es bezieht auch emotionale, spirituelle und soziale Dimensionen mit ein. Diese Menschen verwenden häufig kulturell geprägte Metaphern, um Symptome zu beschreiben, was die Kommunikation mit medizinischem Personal erschwert. In der medizinischen Praxis sind diese kulturellen und religiösen Einflüsse von großer Bedeutung, da sie das Verhalten von Patienten beeinflussen, etwa bei der Entscheidung über Behandlungsformen oder bei der Akzeptanz von Empfehlungen zur Krankheitsbewältigung. Daher ist es entscheidend, dass Gesundheitsdienstleister über interkulturelle Kompetenz verfügen und in der Lage sind, diese Unterschiede in ihrer Arbeit zu berücksichtigen. Eine kultursensible Kommunikation ist unerlässlich, um Missverständnisse zu vermeiden und eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den Patienten und den Gesundheitsdienstleistern aufzubauen.

2.3.4

Identifizierte Barrieren

Es gibt zahlreiche Barrieren, die den Zugang von Migrantinnen und Migranten zur Gesundheitsversorgung erschweren. Zu den wichtigsten zählen:

- **Schamgefühle und Stigmatisierung:** Viele Migrantinnen und Migranten haben Angst, mit ihrem gesundheitlichen Problem stigmatisiert zu werden, was sie davon abhält, Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **Geringes Problembewusstsein und Selbstvertrauen:** Oft fehlt es an einem klaren Problembewusstsein bezüglich der eigenen Gesundheit, und das Selbstvertrauen, eigenständig Hilfe zu suchen, ist gering.
- **Fehlende Erfahrungen mit Selbstwirksamkeit:** In vielen Fällen haben Migrantinnen und Migranten noch keine Erfahrungen damit gemacht, durch eigenständige Handlungen positive Gesundheitsveränderungen zu bewirken.
- **Bildungsdefizite und Analphabetismus:** Ein niedriger Bildungsstand, teilweise auch in Form von funktionalem Analphabetismus, erschwert den Zugang zu Gesundheitsinformationen.
- **Sprachbarrieren und mangelnde muttersprachliche Angebote:** Sprachliche Hürden verhindern eine effektive Kommunikation mit medizinischem Personal.
- **Angst vor bürokratischen Hürden und fehlender Anonymität:** Der Zugang zu Gesundheitsdiensten wird durch bürokratische Hürden und die Angst, dass persönliche Daten ohne Zustimmung weitergegeben werden, behindert.
- **Patriarchalische Sozialisation und geschlechterspezifische Hemmnisse:** In bestimmten Kulturkreisen existieren patriarchalische Strukturen, die Frauen den Zugang zu Gesundheitsdiensten erschweren.
- **Fehlende Therapietreue und lange Auslandsaufenthalte:** In einigen Migrantengruppen kommt es aufgrund von Migrationserfahrungen oder langer Abwesenheit aus dem Heimatland zu einem Mangel an Therapietreue.

- **Geringer sozioökonomischer Status und Armut:** Armut und ein niedriger sozioökonomischer Status erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Migrantinnen und Migranten notwendige Gesundheitsdienste nicht in Anspruch nehmen.
- **Unzureichende Kenntnisse über das deutsche Gesundheitssystem:** Mangelndes Wissen über das deutsche Gesundheitssystem hindert Migrantinnen und Migranten daran, die richtigen Gesundheitsangebote zu finden und zu nutzen.
- **Unkenntnis über Selbsthilfeangebote:** Die fehlende Bekanntheit mit deutschen Selbsthilfeorganisationen und -angeboten führt dazu, dass diese Hilfsangebote nicht genutzt werden.

2.3.5

Maßnahmen zur Förderung der Teilhabe

Um die Teilhabe von Menschen mit Migrationshintergrund an Gesundheitsangeboten zu erhöhen, ist es notwendig, flexible und kultursensible Strategien zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse dieser Gruppen eingehen. Wichtige Maßnahmen umfassen:

- **Nachbarschaftsorientierte Ansprache:** Die Gesundheitsförderung sollte lokal und nah an den Menschen erfolgen, etwa durch Nachbarschaftsinitiativen, die eine direkte Ansprache von Migrantinnen und Migranten ermöglichen.
- **Kulturzentrierte Settings:** Gesundheitsangebote sollten in kulturell angepassten Rahmen stattfinden, die es den Migrantinnen und Migranten ermöglichen, sich wohl und verstanden zu fühlen.
- **Einbindung von Multiplikator*innen und Autoritäten aus den Communities:** Einbeziehung von Schlüsselpersonen aus den Communities, die als Vertrauenspersonen fungieren und die Informationen in die Zielgruppen tragen können.

- **Einsatz von Muttersprachler*innen und Betroffenen:** Der Einsatz von Menschen, die die Sprache und Kultur der Zielgruppen teilen, ist besonders effektiv, um Barrieren zu überwinden und das Vertrauen in die Angebote zu stärken.

Obwohl diese Maßnahmen vielversprechend sind, steht eine systematische Bewertung ihrer Wirksamkeit noch aus. Um die gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern, müssen daher weiterhin zielgruppenspezifische Konzepte entwickelt und erprobt werden. Dies erfordert ein vertieftes Verständnis von „Kultur“ und „interkultureller Kompetenz“ sowie deren Integration in Gesundheits- und Selbsthilfeangebote. Nur so kann gewährleistet werden, dass Migrantinnen und Migranten nicht nur Zugang zu Gesundheitsdiensten erhalten, sondern diese auch nachhaltig in Anspruch nehmen und von ihnen profitieren.

3. Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe

Die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe ist eine zentrale Herausforderung in einer zunehmend vielfältigen Gesellschaft. Der Zugang zu Selbsthilfeangeboten wird maßgeblich durch kulturelle Prägnungen, Sprachbarrieren und unterschiedliche Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit beeinflusst. Während Selbsthilfegruppen traditionell auf gemeinsamer Erfahrung basieren, zeigt sich, dass kulturelle Unterschiede die Art der Unterstützung, die Menschen suchen und annehmen, wesentlich beeinflussen können.

Interkulturelle Öffnung bedeutet daher nicht nur die sprachliche Anpassung von Informationsmaterialien, sondern auch die Sensibilisierung für unterschiedliche Wahrnehmungen von Gesundheit, Krankheit und sozialer Unterstützung. Dies erfordert eine kritische Reflexion über bestehende Strukturen und Konzepte in der Selbsthilfe, um mögliche Zugangshürden zu erkennen und abzubauen. Durch gezielte Netzwerkarbeit, Kooperationen mit migrantischen

Organisationen und die Einbindung von Kulturmediator*innen kann eine inklusive Selbsthilfelandchaft geschaffen werden, die den vielfältigen Bedürfnissen einer pluralistischen Gesellschaft gerecht wird.

3.1. **Etablierung kulturspezifischer Angebote**

Damit Selbsthilfeorganisationen Menschen mit Migrationsgeschichte erfolgreich für die Selbsthilfe gewinnen können, ist es essenziell, zielgruppengerechte und differenzierte Angebote zu etablieren. Die Bedürfnisse und Herausforderungen dieser Menschen sind vielfältig und werden unter anderem durch ihre Herkunft, Sprachkenntnisse, kulturellen Prägungen sowie durch ihre individuellen Migrationserfahrungen geprägt. Daher ist es notwendig, dass Selbsthilfeorganisationen gezielt darauf eingehen und passgenaue Unterstützungsstrukturen schaffen.

Eine wichtige Maßnahme ist die Bereitstellung von fremdsprachigen Informationsmaterialien, die potenzielle Teilnehmer*innen in ihrer Muttersprache ansprechen und ihnen einen leichteren Zugang zur Selbsthilfe ermöglichen. Broschüren, Flyer und digitale Informationsangebote in mehreren Sprachen senken die Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme und erleichtern das Verständnis der Selbsthilfestrukturen.

Darüber hinaus können interkulturelle Selbsthilfegruppen ein wertvolles Angebot sein. Diese Gruppen schaffen einen geschützten Raum, in dem sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen austauschen, gegenseitig unterstützen und gemeinsam Strategien zur Bewältigung ihrer Herausforderungen entwickeln können. Dabei ist es wichtig, dass kulturelle Besonderheiten berücksichtigt und Barrieren abgebaut werden, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Fortbildungen für Migrant*innen, in denen sie über die Selbsthilfe in Deutschland informiert werden und lernen, sich selbst in diesen Strukturen zu engagieren. Schulungen zu Themen wie Selbstorganisation, gesundheitliche Versorgung oder rechtliche Rahmenbedingungen können dabei helfen, Betroffene zu Multiplikator*innen innerhalb ihrer Communities zu machen.

Im Laufe des Projekts hat die BAG SELBSTHILFE verschiedene dieser Ansätze ausgearbeitet und umgesetzt. Die gewonnenen Erfahrungen und bewährten Konzepte werden im weiteren Verlauf dieser Arbeitshilfe noch detaillierter vorgestellt.

3.2.

Austausch mit Migrant*innenorganisationen

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfeorganisationen und Migrant*innen-organisationen eröffnet wertvolle Chancen, um Barrieren abzubauen, neue Zielgruppen zu erreichen und die gesundheitliche Selbsthilfe inklusiver zu gestalten. Damit eine solche Kooperation erfolgreich gelingt, sind jedoch eine bewusste Planung, gegenseitiges Verständnis und ein sensibler Umgang mit kulturellen Unterschieden sowie strukturellen Gegebenheiten erforderlich.

Ein offener Dialog und das gemeinsame Entwickeln passgenauer Angebote stärken das Vertrauen und ermöglichen es, Migrantinnen gezielt für die Selbsthilfe zu gewinnen. Der folgende Leitfaden gibt Selbsthilfeorganisationen praxisnahe Empfehlungen, worauf sie bei der Zusammenarbeit mit Migrant*innen-organisationen achten sollten, um eine nachhaltige und erfolgreiche Kooperation aufzubauen.

Eine genauere Auseinandersetzung mit der Thematik erfolgt im Abschnitt 4) dieser Arbeitshilfe.

3.3.

Kultur und kulturelle Kompetenz – Eine Begriffsannäherung

Das Leben in Deutschland ist zunehmend von kultureller Vielfalt und Mehrsprachigkeit geprägt, was den Umgang mit unterschiedlichen Kulturen sowie die Interaktion in einer pluralistischen Gesellschaft zu einer zunehmend komplexen Herausforderung macht. Kultur ist ein facettenreicher Begriff, der sich sowohl in sichtbaren Aspekten wie Kleidung, Essgewohnheiten, Architektur und Sprache als auch in unsichtbaren Dimensionen wie Werten, Normen, Traditionen, Weltanschauungen und Verhaltensweisen zeigt. Diese unter-

schiedlichen Dimensionen beeinflussen das tägliche Leben und die Art und Weise, wie Menschen miteinander interagieren.

Der Begriff „Kultur“ hilft dabei, die Denk- und Handlungsmuster von Menschen zu verstehen und zu analysieren. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass kulturelle Prägungen nicht ausschließlich an ethnische Zugehörigkeit gebunden sind. Kultur manifestiert sich vielmehr innerhalb von Gesellschaften in vielfacher Form und wird durch die sozialen und historischen Kontexte, in denen sich Menschen bewegen, geprägt. Diese Vielfalt der kulturellen Ausprägungen erfordert eine kontinuierliche Reflexion eigener kultureller Vorannahmen und Perspektiven. Wie Knipper (2015) feststellt, ist es entscheidend, die eigenen kulturellen Annahmen zu hinterfragen, um interkulturelle Missverständnisse zu vermeiden und eine respektvolle Kommunikation zu fördern.

3.4. Interkulturelle Kompetenz: Definition und Bedeutung

Interkulturelle Kompetenz bezeichnet die Fähigkeit, in interkulturellen Kontexten angemessen, effektiv und respektvoll zu agieren.

Sie umfasst nicht nur das Wissen über kulturelle Dynamiken, sondern auch die Fähigkeiten, diese zu nutzen, um in zwischenkulturellen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ein zentraler Aspekt der interkulturellen Kompetenz ist eine reflexive Haltung, die es ermöglicht, die eigenen kulturellen Prägungen zu hinterfragen und offen für andere Perspektiven zu sein. Hiller (2011) hebt hervor, dass interkulturelle Begegnungen oft Räume schaffen, in denen neue Interaktionsstandards verhandelt und entwickelt werden. Es geht dabei nicht um die Assimilation von Menschen an eine dominante Kultur, sondern vielmehr um das gemeinsame Aushandeln eines Verständnisses, das den kulturellen Reichtum und die Unterschiede anerkennt.

Migrationserfahrungen, Sprachkenntnisse und kulturelle Identität spielen eine entscheidende Rolle in interkulturellen Interaktionen. Diese Faktoren prägen nicht nur das Verhalten und die Kommunikation der Beteiligten, sondern erfordern auch Empathie, Offenheit und eine Bereitschaft zum Perspektivwechsel. Wer interkulturelle Kompetenz entwickelt, lernt, Unterschiede nicht als Barrieren, sondern als Chancen für persönliches Wachstum und gegenseitiges Verständnis zu begreifen.

3.5. Modelle und Thesen zur interkulturellen Kompetenz

Verschiedene Institutionen, darunter die Bertelsmann Stiftung und die Fondazione Cariplo (2009), haben Modelle zur Förderung interkultureller Kompetenz entwickelt.

Wesentliche Thesen dieser Modelle umfassen:

- **Bedeutung kultureller Vielfalt:** Der konstruktive Umgang mit kultureller Diversität wird zunehmend als essentielle Fähigkeit für die gesellschaftliche und berufliche Interaktion anerkannt. In einer globalisierten Welt ist es notwendig, Unterschiede als Bereicherung und nicht als Herausforderung zu betrachten.
- **Gesellschaftlicher Rahmen:** Interkulturelle Kompetenz entsteht im Kontext sozialer Normen, Gesetze und Machtstrukturen. Es ist entscheidend, dass interkulturelle Kompetenz nicht isoliert betrachtet wird, sondern immer im Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verstanden wird.
- **Dynamische Entwicklung:** Interkulturelle Kompetenz ist ein fortlaufender Lern- und Entwicklungsprozess. Sie entwickelt sich durch Erfahrung und Reflexion, und ihre Ausprägung kann sich je nach Kontext und persönlichen Erfahrungen verändern.

Kerndefinitionen interkultureller Kompetenz

- **Deardorff (2006):** „Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, in kulturellen Überschneidungssituationen aufgrund von Wissen, Fertigkeiten und Einstellungen angemessen zu interagieren.“
- **Bertelsmann Stiftung (2009):** „Interkulturelle Kompetenz umfasst emotionale Aspekte, kulturelles Wissen, spezielle Fähigkeiten sowie Reflexionskompetenz.“
- **Kohler und Kofahl (2012):** „Interkulturelle Kompetenz basiert auf Empathie, Perspektivwechsel und Erfahrung im interkulturellen Kontext.“

Komponenten interkultureller Kompetenz

Interkulturelle Kompetenz lässt sich in verschiedene Komponenten unterteilen, die eine ganzheitliche und effektive Interaktion in interkulturellen Kontexten ermöglichen:

- **Wissen:** Um interkulturelle Situationen erfolgreich zu meistern, ist es notwendig, ein fundiertes Wissen über kulturelle Dynamiken, Migration, Ethnozentrismus und Sprache zu besitzen. Dieses Wissen bildet die Grundlage für das Verständnis kultureller Unterschiede und der damit verbundenen Herausforderungen.
- **Fähigkeiten:** Hierzu gehören die Fähigkeit zur Beobachtung, zur Selbstreflexion und zum Perspektivwechsel. Ein empathisches Verständnis für andere Kulturen und die Bereitschaft, die eigene Sichtweise zu hinterfragen, sind entscheidend, um in interkulturellen Interaktionen respektvoll und angemessen zu handeln.
- **Fertigkeiten:** Dazu gehören praktische Fähigkeiten wie Kommunikationsfähigkeit, Stressbewältigung, Ambiguitätstoleranz und das Entwickeln von Lösungsstrategien in Situationen, die durch kulturelle Unterschiede geprägt sind.

Es ist wichtig zu betonen, dass interkulturelle Kompetenz keine angeborene Eigenschaft ist, sondern ein erlernbarer Prozess. Sie erfordert ein kontinuierliches Bewusstsein für die eigenen Werte und Perspektiven sowie die Fähigkeit zur Reflexion. Zudem muss die Bereitschaft bestehen, kulturelle Unterschiede nicht nur als Herausforderung, sondern auch als Bereicherung zu sehen.

Ziel interkultureller Kompetenz

Das Ziel interkultureller Kompetenz ist es, ein respektvolles Miteinander zu fördern, das von Offenheit, Empathie und Verständnis geprägt ist. In einer zunehmend globalisierten Welt ist es entscheidend, interkulturelle Kompetenz zu entwickeln, um Barrieren zu überwinden und erfolgreich in einer diversen Gesellschaft zu agieren. Ein solcher Prozess fördert nicht nur das persönliche Wachstum, sondern trägt auch zur Förderung von Inklusion und sozialer Kohäsion bei.

3.6. Sensibilität im Umgang mit Menschen mit Migrationshintergrund

Menschen mit Migrationshintergrund stellen eine sehr heterogene Gruppe dar, die sich in verschiedenen Aspekten wie Nationalität, Sprache, kulturellen und religiösen Hintergründen sowie individuellen Erfahrungen unterscheidet. Diese Vielfalt macht es schwierig, eine universelle Lösung für die Ansprache und die interkulturelle Öffnung von Selbsthilfeorganisationen zu entwickeln. Jede Person bringt ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven mit, die sich auf den Umgang mit Unterstützungssystemen und die Teilnahme an Selbsthilfegruppen auswirken. Daher müssen die Herangehensweisen individuell an die Bedürfnisse der Betroffenen sowie an die Strukturen der jeweiligen Selbsthilfeorganisation und die äußeren Rahmenbedingungen angepasst werden.

3.6.1 Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe

Das zentrale Ziel der interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe ist es, Menschen mit Migrationshintergrund einen niederschweligen Zu-

gang zu den Angeboten der Selbsthilfe zu ermöglichen. Sprachbarrieren sind dabei häufig das offensichtlichste Hindernis, aber auch kulturelle Unterschiede sowie die unterschiedlichen Erfahrungen mit Diskriminierung und gesellschaftlicher Ausgrenzung können als Barrieren wirken. Menschen mit Migrationshintergrund bringen oft ein anderes Verständnis von Solidarität und Unterstützung mit, was mit den etablierten Strukturen der Selbsthilfeorganisationen in Konflikt geraten kann. Hierbei ist es wichtig, die bestehenden Strukturen und Angebote kontinuierlich weiterzuentwickeln, um den Zugang und die Teilnahme zu erleichtern. Dies erfordert einen sensiblen Umgang und die Bereitschaft, Toleranz und Integration zu fördern und gleichzeitig einen produktiven Kulturdialog zu etablieren. Der Fokus sollte darauf liegen, Brücken zu bauen und ein respektvolles und inklusives Umfeld zu schaffen, in dem Menschen mit Migrationshintergrund aktiv teilnehmen können.

3.6.2 Wichtige Aspekte bei der Sensibilisierung

Ein sensibler Umgang mit Menschen mit Migrationshintergrund bedeutet, sich der folgenden Aspekte bewusst zu sein:

- **Offenheit für Vielfalt:** Dies umfasst die Akzeptanz unterschiedlicher Nationalitäten, Sprachen, Kulturen und Religionen. In einer interkulturellen Gesellschaft ist es von entscheidender Bedeutung, dass diese Vielfalt nicht nur toleriert, sondern aktiv wertgeschätzt wird.
- **Empathie für Migrationserfahrungen:** Migration ist für viele Menschen mit belastenden Erfahrungen verbunden, wie etwa Krieg, politische Verfolgung oder Armut. Auch das Leben in einem neuen Land, in dem man mit einer anderen Sprache und unbekannten gesellschaftlichen Normen konfrontiert ist, bringt große Herausforderungen mit sich. Ein empathischer Umgang bedeutet, diese Erfahrungen zu verstehen und die damit verbundenen psychischen und sozialen Belastungen zu berücksichtigen.
- **Bewusstsein für Diskriminierung:** Viele Menschen mit Migrationshintergrund haben Erfahrungen mit Diskriminierung gemacht, sei es in Form von öffentlichen Anfeindungen, Benachteiligung im Umgang mit Ämtern, im Arbeitsmarkt oder bei der Wohnungssuche. Diese Erfahrungen können das Vertrauen in Institutionen

und das Bedürfnis nach Unterstützung stark beeinflussen. Der Umgang mit Diskriminierung muss aktiv thematisiert und in der Kommunikation respektiert werden.

- **Anerkennung von Mehrfachdiskriminierung:** Besonders Menschen, die zusätzlich eine Behinderung oder chronische Erkrankung haben, erfahren häufig eine Mehrfachdiskriminierung. Ableismus (Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen) muss ebenfalls ein Bestandteil der Sensibilisierung sein, da diese Menschen auf vielfache Weise benachteiligt werden können.

3.6.3 Ziele der interkulturellen Öffnung

Interkulturelle Öffnung ist ein langfristiger und kontinuierlicher Prozess. Sie erfordert eine gezielte, bewusste Gestaltung, bei der die folgenden Ziele berücksichtigt werden müssen:

- **Bedarfs- und zielgruppenorientierte Angebote:** Die Entwicklung von Maßnahmen, die sich gezielt an den spezifischen Bedürfnissen von Menschen mit Migrationshintergrund orientieren, ist entscheidend. Dies bedeutet, dass Selbsthilfeorganisationen nicht nur ihre Angebote zur Verfügung stellen, sondern auch aktiv nachfragen, was die Betroffenen wirklich brauchen und welche Themen sie besonders ansprechen.
- **Abbau von Zugangsbarrieren:** Hierzu gehört die Reduzierung von sprachlichen, kulturellen und strukturellen Hürden. Beispielsweise können Informationsmaterialien in mehreren Sprachen bereitgestellt oder Dolmetscher:innen engagiert werden, um die Kommunikation zu erleichtern.
- **Chancengleichheit:** Ein weiteres Ziel ist die Sicherstellung des gleichberechtigten Zugangs zu Unterstützungsangeboten, unabhängig von der Herkunft oder den sozialen Gegebenheiten der Betroffenen. Alle Menschen sollten gleichermaßen in den Genuss von Unterstützung und Hilfe kommen.
- **Förderung einer offenen Haltung:** Die Entwicklung von interkultureller Kompetenz bei Mitarbeitenden und Mitgliedern der Organisation ist zentral. Es muss ein Bewusstsein für die vielfältigen kulturellen Erfahrungen und Herausforderungen von Menschen

mit Migrationshintergrund geschaffen werden, um die Organisationskultur auf Inklusion auszurichten.

3.6.4 Maßnahmen zur Umsetzung

Der Veränderungsprozess, der zur interkulturellen Öffnung führt, betrifft nicht nur die Strukturen der Selbsthilfeorganisation, sondern auch die Menschen, die in diesen Organisationen arbeiten. Einige Maßnahmen zur Umsetzung können in kleinen Schritten erfolgen, die langfristig eine große Wirkung entfalten:

- **Individuen:** Dies bedeutet, die Akzeptanz und Wertschätzung von Vielfalt zu fördern. Die Mitarbeitenden müssen für interkulturelle Themen sensibilisiert und bereit sein, ihre eigenen Vorannahmen und Perspektiven zu hinterfragen.
- **Strukturen:** Die Organisationsstrukturen sollten so angepasst werden, dass sie den Bedürfnissen einer diversen Gesellschaft gerecht werden. Dies könnte beispielsweise durch flexiblere Öffnungszeiten, barrierefreie Zugänge oder die Bereitstellung von Dolmetschdiensten geschehen.
- **Organisationen:** Die Entwicklung einer inklusiven Organisationskultur erfordert die aktive Einbindung von Menschen mit Migrationshintergrund in die Gestaltung der Angebote und Entscheidungen der Organisation. Nur so kann die Selbsthilfeorganisation für diese Zielgruppe wirklich offen und einladend sein.

3.6.5 Netzwerkarbeit als Schlüssel

Eine gezielte Netzwerkarbeit vor Ort ist ein Schlüssel, um Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Durch Partnerschaften mit lokalen Migrantenselbstorganisationen, kulturellen Vereinen und religiösen Gemeinschaften können Selbsthilfeorganisationen Vertrauen aufbauen und den Zugang zu diesen Gruppen erleichtern.

Erfolgreiche Netzwerkarbeit basiert auf den folgenden Aspekten:

- **Kooperationen:** Der Aufbau von Partnerschaften mit Migrantenselbstorganisationen (MSO), religiösen Gemeinschaften oder anderen lokalen Initiativen kann helfen, Menschen zu erreichen, die ansonsten möglicherweise nicht mit den Angeboten der Selbsthilfeorganisation in Kontakt kämen.
- **Schlüsselpersonen:** Muttersprachliche Kontakte können als Brücke zu verschiedenen Communities dienen. Diese Menschen haben häufig einen besseren Zugang und ein höheres Vertrauen innerhalb ihrer Gemeinschaften und können als Multiplikator:innen fungieren.
- **Kontinuität:** Netzwerkarbeit erfordert langfristige Pflege von Beziehungen. Nur durch regelmäßigen Kontakt und die Etablierung von Vertrauen können nachhaltige Kooperationen entstehen.

3.6.6 Erfolgsfaktoren der interkulturellen Öffnung

Einige Faktoren, die den Erfolg der interkulturellen Öffnung maßgeblich beeinflussen, sind:

- **Interkulturelle Erfahrungen:** Erfahrungen im Ausland, Migrationserfahrungen oder Sprachkenntnisse können Mitarbeitende in die Lage versetzen, Barrieren besser zu verstehen und abzubauen.
- **Partizipation:** Die aktive Einbindung von Menschen mit Migrationshintergrund in die Gestaltung von Angeboten und Entscheidungen fördert die Akzeptanz und die Relevanz der Maßnahmen.
- **Flexibilität:** Um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Zielgruppe einzugehen, müssen Kommunikationsstrategien und Angebote kontinuierlich angepasst werden.

Die interkulturelle Öffnung von Selbsthilfeorganisationen ist kein einmaliges Projekt, sondern ein fortlaufender Prozess. Sie kann jedoch durch die bewusste Förderung von Vielfalt, die Sensibilisierung für Diskriminierungserfahrungen und den Aufbau nachhaltiger Netzwerke dazu beitragen, dass Selbsthilfeorganisationen

einen wichtigen Beitrag zur Inklusion von Menschen mit Migrationshintergrund leisten. Vielfalt wird so nicht nur als Herausforderung, sondern auch als Bereicherung für die Arbeit der Selbsthilfe wahrgenommen.

3.6.7

Checkliste: Kultursensible Selbsthilfearbeit

Um Selbsthilfegruppen für Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zugänglich zu machen, bedarf es einer bewussten Auseinandersetzung mit Diversität, strukturellen Barrieren und interkulturellen Kommunikationsformen.

Die folgende Checkliste bietet eine praxisorientierte Orientierung für eine kultursensible Selbsthilfearbeit. Sie hilft dabei, eigene Vorannahmen zu reflektieren, Zugangswege zu erleichtern und den Austausch mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zu fördern. Ziel ist es, Selbsthilfe als offene, wertschätzende und bedarfsgerechte Unterstützung für alle Menschen zu gestalten – unabhängig von Herkunft, Sprache oder kulturellen Prägungen.



1. Selbstreflexion

- Überprüfe eigene Vorurteile, Stereotype und kulturelle Prägungen.
- Schaffe ein Bewusstsein für die Bedeutung von Diversität und interkulturellem Austausch.

2. Bedarfsanalyse

- Führe Gespräche mit Betroffenen unterschiedlicher kultureller Hintergründe.
- Ermittle spezifische Bedürfnisse und mögliche Barrieren für die Teilnahme.



3. Zugänglichkeit sicherstellen

- Wähle barrierefreie und kultursensible Veranstaltungsorte.
- Stelle Informationen in verschiedenen Sprachen und leicht verständlicher Sprache bereit.

4. Vertrauensaufbau

- Fördere den Dialog durch eine offene und respektvolle Kommunikation.
- Nutze Multiplikator:innen aus den jeweiligen Communities als Brückenbauer:innen.

5. Interkulturelle Kompetenz fördern

- Organisiere Schulungen für alle Beteiligten zu kulturellen Unterschieden und Sensibilisierung.
- Fördere das Verständnis für kulturelle Werte, Traditionen und Kommunikationsstile.

6. Anpassung von Methoden

- Nutze partizipative Ansätze, die unterschiedliche Perspektiven und Kulturen einbeziehen.
- Passe Methoden und Inhalte an kulturelle Hintergründe an, ohne Stereotype zu verstärken.

7. Sprachliche Vielfalt berücksichtigen

- Setze Dolmetscher:innen ein oder biete Übersetzungen an, falls nötig.
- Achte auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache.



8. Kulturelle Feiertage und Rituale respektieren

- Plane Veranstaltungen unter Berücksichtigung von religiösen oder kulturellen Feiertagen.
- Sei sensibel gegenüber Ernährungsvorschriften oder Kleidungsnormen.

9. Netzwerke und Kooperationen aufbauen

- Arbeite mit Organisationen und Initiativen zusammen, die interkulturelle Expertise haben.
- Fördere den Austausch zwischen verschiedenen Selbsthilfegruppen.

10. Evaluation und Feedback

- Hole regelmäßig Feedback von Teilnehmer:innen ein, um die Arbeit zu verbessern.
- Überprüfe Maßnahmen und passe sie an neue Herausforderungen und Bedürfnisse an.

4. Kooperation mit Migrant*innenorganisationen

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfeorganisationen und Migrant*innenorganisationen bietet eine große Chance, Barrieren abzubauen, neue Zielgruppen zu erreichen und die gesundheitliche Selbsthilfe inklusiver zu gestalten. Damit eine solche Kooperation erfolgreich verläuft, bedarf es jedoch einer bewussten Planung,

gegenseitigen Verständnisses und eines sensiblen Umgangs mit kulturellen Unterschieden und strukturellen Gegebenheiten. Der folgende Leitfaden zeigt auf, worauf Selbsthilfeorganisationen bei der Zusammenarbeit mit Migrant*innenorganisationen achten sollten.

4.1

Vertrauensaufbau als Grundlage der Zusammenarbeit

Eine Kooperation setzt ein stabiles Vertrauensverhältnis voraus, das durch langfristige und respektvolle Beziehungsarbeit aufgebaut wird. Viele Migrant*innenorganisationen haben Erfahrungen mit institutioneller Diskriminierung oder mangelnder Anerkennung ihrer Expertise gemacht, weshalb Skepsis gegenüber etablierten Strukturen bestehen kann. Es ist daher essenziell, von Anfang an auf Augenhöhe zu agieren, bestehende Netzwerke ernst zu nehmen und die Expertise von Migrant*innenorganisationen anzuerkennen. Regelmäßige persönliche Treffen und ein offener Dialog sind zentrale Instrumente, um Vertrauen und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

4.2

Sensibilisierung für kulturelle und strukturelle Unterschiede

Selbsthilfeorganisationen und Migrantinnenorganisationen haben oft unterschiedliche Arbeitsweisen, Zielsetzungen und Strukturen. Während Selbsthilfegruppen häufig auf individueller Betroffenheit und Eigeninitiative basieren, sind viele Migrantinnenorganisationen stärker kollektiv ausgerichtet und arbeiten mit einem breiteren gesellschaftspolitischen Ansatz. Ein Bewusstsein für diese Unterschiede hilft, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsame Ziele zu definieren. Zudem können kulturelle Vorstellungen über Krankheit, Heilung und soziale Unterstützung variieren, was eine flexible und sensible Herangehensweise erfordert.

4.3

Gemeinsame Bedarfsanalyse und Zieldefinition

Bevor konkrete Maßnahmen entwickelt werden, sollte eine Bedarfsanalyse durchgeführt werden. Welche gesundheitlichen oder psy-

chosozialen Themen sind für die jeweiligen Communitys besonders relevant? Gibt es bereits informelle Unterstützungsnetzwerke, an die angeknüpft werden kann? Welche Barrieren bestehen für die Teilnahme an Selbsthilfegruppen? Diese Fragen sollten in enger Abstimmung mit Vertreterinnen der Migrantinnenorganisationen erörtert werden, um sicherzustellen, dass die Kooperation nicht an den tatsächlichen Bedarfen vorbeigeht.

4.4 **Niedrigschwellige und kultursensible Gestaltung von Angeboten**

Selbsthilfeangebote sollten so gestaltet sein, dass sie möglichst vielen Menschen offenstehen. Dazu gehört, sprachliche Hürden abzubauen, indem Informationsmaterialien in verschiedenen Sprachen bereitgestellt und Dolmetscher*innen eingesetzt werden. Ebenso wichtig ist es, kulturelle Aspekte zu berücksichtigen – etwa durch die Wahl von Treffpunkten, die für die jeweilige Community gut erreichbar sind, oder durch flexible Formate, die unterschiedliche Kommunikationsstile berücksichtigen. Auch die Themenauswahl und Ansprache sollten an die spezifischen Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden.

4.5 **Multiplikator*innen und Schlüsselpersonen einbinden**

Ein bewährter Ansatz zur Erreichung neuer Zielgruppen ist die Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen, die als Brückenbauerinnen zwischen Selbsthilfeorganisationen und Migrant*innenorganisationen fungieren. Dies können Community-Mitglieder, religiöse Führungspersonen oder Mitarbeitende in migrantischen Einrichtungen sein, die Vertrauen genießen und als Vermittlerinnen fungieren. Sie können dabei helfen, Selbsthilfe als unterstützendes Konzept bekannt zu machen und potenzielle Teilnehmende zu ermutigen.

4.6

Ressourcen und Strukturen für eine nachhaltige Kooperation schaffen

Damit eine Kooperation langfristig erfolgreich ist, braucht es klare Absprachen über Ressourcen und Verantwortlichkeiten. Fördermittel für interkulturelle Projekte, gemeinsame Veranstaltungen oder Schulungen können dazu beitragen, die Zusammenarbeit zu professionalisieren und zu verstetigen. Zudem sollten feste Ansprechpersonen für die Kooperation benannt werden, um eine kontinuierliche und verlässliche Zusammenarbeit zu gewährleisten.

4.7

Reflexion und Evaluation der Zusammenarbeit

Wie bei jeder Zusammenarbeit ist es wichtig, regelmäßig zu reflektieren, welche Maßnahmen erfolgreich waren und wo Anpassungen erforderlich sind. Eine offene Feedback-Kultur ermöglicht es, Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und Lösungen gemeinsam zu entwickeln. Auch die Perspektiven der Teilnehmer*innen sollten aktiv einbezogen werden, um die Angebote kontinuierlich weiterzuentwickeln und den Bedürfnissen der Communitys gerecht zu werden.



FAZIT

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfeorganisationen und Migrant*innenorganisationen birgt großes Potenzial für eine inklusivere und zugänglichere Selbsthilfelandchaft. Sie erfordert jedoch eine bewusste Auseinandersetzung mit kulturellen und strukturellen Unterschieden, einen respektvollen Dialog auf Augenhöhe sowie die Bereitschaft, etablierte Konzepte kritisch zu hinterfragen. Durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit können neue Wege eröffnet werden, um gesundheitliche Selbsthilfe für alle Menschen – unabhängig von Herkunft oder kulturellem Hintergrund – zugänglich und wirksam zu gestalten.

5. Selbsthilfeangebote für Menschen mit Migrationsgeschichte: Möglichkeiten, Herausforderungen und Erfolgsfaktoren

Selbsthilfeorganisationen müssen gezielt Angebote für Menschen mit Migrationsgeschichte entwickeln, um interkulturelle Selbsthilfearbeit erfolgreich zu gestalten. Viele Migrant*innen stoßen in der Selbsthilfe auf Barrieren – sei es durch Sprachhürden, fehlende kulturelle Sensibilität oder mangelnde Zugänge zu relevanten Informationen. Ein kultursensibler Ansatz, der die vielfältigen Lebensrealitäten und Bedürfnisse dieser Menschen berücksichtigt, kann Vertrauen schaffen und die Hemmschwelle zur Teilnahme senken. Durch gezielte Ansprache, mehrsprachige Materialien und interkulturelle Vermittlungspersonen wird die Selbsthilfe inklusiver, vielfältiger und bereichert sich um neue Perspektiven. So kann sie langfristig mehr Menschen erreichen und wirksame Unterstützung bieten.

In der Folge werden nun einige Möglichkeiten vorgestellt:

5.1 **Niedrigschwellige und kultursensible Informationsvermittlung**

Ein zentrales Hindernis für die Teilnahme an Selbsthilfeangeboten ist der fehlende Zugang zu verständlichen Informationen. Viele Migrant*innenorganisationen berichten, dass Menschen mit internationaler Geschichte häufig nicht wissen, was Selbsthilfe bedeutet und wie sie davon profitieren können. Um diesen Zugang zu erleichtern, sollten Informationen zielgruppengerecht und mehrsprachig aufbereitet werden.

Mögliche Maßnahmen:

- Mehrsprachige Informationsmaterialien erstellen, die in leicht verständlicher Sprache formuliert sind.
- Digitale Formate nutzen, z. B. kurze Erklärvideos oder Social-Media-Beiträge, um Selbsthilfe bekannt zu machen.

- Community-Radios und migrantische Medien für die Verbreitung nutzen.
- Aufsuchende Informationsveranstaltungen in Moscheen, Kulturvereinen oder Migrant*innenorganisationen durchführen.
- Migrantische Multiplikator*innen als Vermittler*innen gewinnen, die in ihrer Sprache über Selbsthilfe informieren.

Wichtig ist, dass die Informationen nicht nur übersetzt, sondern auch kulturell angepasst werden. Begriffe wie „Selbsthilfe“ oder „psychische Gesundheit“ haben in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Bedeutungen und müssen gegebenenfalls anders vermittelt werden.

5.2 Sprachliche Barrieren abbauen

Viele Menschen mit Migrationsgeschichte sind von Selbsthilfegruppen ausgeschlossen, weil sie die deutsche Sprache nicht oder nur eingeschränkt beherrschen. Hier können gezielte Maßnahmen helfen, Sprachhürden abzubauen.

Möglichkeiten zur Überwindung sprachlicher Barrieren:

- Bilingual geführte Selbsthilfegruppen einrichten, in denen sowohl Deutsch als auch eine andere Sprache gesprochen wird.
- Einsatz von Dolmetscher*innen, insbesondere in der Anfangsphase neuer Gruppen.
- Mehrsprachige Moderationstrainings, um Menschen mit Migrationsgeschichte als Gruppenleiter*innen zu qualifizieren.
- Einbindung von Sprachmittler*innen, die nicht nur übersetzen, sondern auch kulturelle Unterschiede vermitteln.
- Leichte Sprache und Visualisierung in der Kommunikation nutzen.
- Ein sensibler Umgang mit Sprache ist entscheidend, um Hemmschwellen abzubauen und Selbsthilfeangebote für alle zugänglich zu machen.

5.3

Themenorientierte und kultursensible Selbsthilfegruppen gründen

Einige Selbsthilfeorganisationen haben bereits erfolgreich Selbsthilfegruppen gegründet, die sich speziell an Menschen mit Migrationsgeschichte richten. Diese können entweder themenspezifisch oder allgemein auf die Herausforderungen des Lebens in einer neuen Gesellschaft ausgerichtet sein.

Beispiele für kultursensible Selbsthilfegruppen:

- Selbsthilfegruppen für geflüchtete Menschen, die über Erfahrungen mit Trauma, Verlust oder Neubeginn sprechen möchten.
- Thematische Gruppen zu chronischen Erkrankungen, z. B. Diabetes oder Bluthochdruck, mit Fokus auf kulturelle Ernährungsgewohnheiten.
- Selbsthilfe für pflegende Angehörige mit Migrationsgeschichte, um über Herausforderungen und Unterstützungsangebote zu informieren.
- Gruppen für Eltern mit Migrationsgeschichte, die sich über Erziehung, Mehrsprachigkeit und interkulturelle Herausforderungen austauschen.
- Selbsthilfeangebote für Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte, die spezifische Herausforderungen wie Mehrfachbelastung oder Diskriminierung thematisieren.
- Wichtig ist, dass diese Gruppen partizipativ gestaltet werden, so dass die Teilnehmenden selbst Einfluss auf die Inhalte und Methoden nehmen können.

5.4

Interkulturelle Moderation und Empowerment fördern

Ein zentraler Erfolgsfaktor für kultursensible Selbsthilfe ist die Einbindung von Menschen mit Migrationsgeschichte als aktive Mitgestalter*innen. Viele Menschen haben wertvolle Erfahrungen und Kompetenzen, die sie in Selbsthilfegruppen einbringen können.

Möglichkeiten zur Stärkung der Partizipation:

- Schulungen für Gruppenmoderator*innen mit Migrationsgeschichte, um sie für die Leitung von Selbsthilfegruppen zu qualifizieren.
- Peer-to-Peer-Ansätze fördern, bei denen Menschen aus derselben Community als Ansprechpartner*innen fungieren.
- Mentoring-Programme aufbauen, in denen erfahrene Selbsthilfeaktive Menschen mit Migrationsgeschichte begleiten.
- Selbsthilfeorganisationen für Vielfalt öffnen, indem gezielt Menschen mit internationalen Wurzeln in Entscheidungsprozesse einbezogen werden.

Durch Empowerment und interkulturelle Kompetenzförderung wird Selbsthilfe nicht nur zugänglich, sondern auch nachhaltig gestaltet.

5.5 Kooperationsmöglichkeiten mit Migrant*innenorganisationen und Netzwerkarbeit ausbauen

Migrant*innenorganisationen sind oft wichtige Anlaufstellen für Menschen, die neu in Deutschland sind oder Unterstützung suchen. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfeorganisationen und Migrant*innenorganisationen kann dazu beitragen, Selbsthilfe in verschiedenen Communities bekannter zu machen.

Kooperationsmöglichkeiten:

- Gemeinsame Informationsveranstaltungen in Kulturvereinen oder religiösen Einrichtungen.
- Vernetzung mit interkulturellen Gesundheitslots*innen, die als Brückenbauer*innen fungieren.
- Kooperationen mit Migrant*innenorganisationen zur gegenseitigen Unterstützung.
- Aufbau von interkulturellen Selbsthilfenetzwerken, in denen sich Selbsthilfeaktive und Migrant*innenorganisationen austauschen.

Durch Kooperationen können Selbsthilfeorganisationen ihre Reichweite vergrößern und neue Zielgruppen erreichen.

5.6

Veranstaltungen und Angebote an die Lebensrealitäten anpassen

Neben der inhaltlichen Gestaltung der Selbsthilfeangebote spielt auch die Organisation eine große Rolle. Menschen mit Migrationsgeschichte haben oft spezifische Lebensrealitäten, die bei der Planung berücksichtigt werden sollten.

Wichtige Aspekte der Angebotsgestaltung:

- **Flexibilität bei den Zeiten:** Viele Migrant*innen arbeiten in Schichtdiensten oder haben familiäre Verpflichtungen. Flexible Treffen (z. B. abends oder am Wochenende) erleichtern die Teilnahme.
- **Berücksichtigung kultureller und religiöser Bedürfnisse:** Veranstaltungsorte sollten für alle zugänglich sein, und religiöse Feiertage sollten beachtet werden.
- **Bereitstellung von Kinderbetreuung:** Viele Frauen können nicht an Selbsthilfegruppen teilnehmen, wenn sie keine Betreuung für ihre Kinder haben.
- **Niedrigschwellige und informelle Formate:** Manche Menschen fühlen sich in traditionellen Gruppensettings unwohl. Formate wie gemeinsames Kochen oder Spaziergänge können den Einstieg erleichtern.

Durch eine lebensnahe Gestaltung können mehr Menschen erreicht und ein langfristiges Engagement gefördert werden.



FAZIT

Die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe ist eine große Chance, um Menschen mit Migrationsgeschichte bessere Unterstützungsmöglichkeiten zu bieten und die gesundheitliche Selbsthilfe insgesamt zu bereichern. Wichtig ist eine



bedarfsgerechte, kultursensible und niedrigschwellige Gestaltung von Angeboten. Durch gezielte Informationsvermittlung, Sprachförderung, Empowerment und Kooperationen kann Selbsthilfe zu einem inklusiven Raum für alle werden – unabhängig von Herkunft oder kulturellem Hintergrund.

Weitere Informationen hierzu finden Sie in den Arbeitshilfen und Mustervorträgen unter folgendem Link:

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/migration>

6. Die Angebote der BAG SELBSTHILFE

In den letzten Jahren hat die BAG SELBSTHILFE im Rahmen verschiedener Projekte diverse Angebote für Menschen mit Migrationsgeschichte

6.1. Die Broschüre „Interkulturelle Kommunikation in der Selbsthilfe“

Die Broschüre „Interkulturelle Kommunikation in der Selbsthilfe“ der BAG SELBSTHILFE setzt sich intensiv mit den spezifischen Herausforderungen und gleichzeitig den Potenzialen auseinander, die interkulturelle Selbsthilfegruppen mit sich bringen. Sie beleuchtet, wie Menschen mit Migrationshintergrund für die Selbsthilfe gewonnen werden können und welche Kommunikationsstrategien dabei als besonders hilfreich und zielführend gelten.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der Broschüre liegt auf der Bedeutung der interkulturellen Sensibilisierung. Menschen aus unter-

schiedlichen Kulturen bringen jeweils eigene Kommunikationsstile, Wertvorstellungen und Erwartungen mit, die in einer Selbsthilfegruppe aufeinandertreffen. Diese kulturellen Unterschiede können zu Missverständnissen und Spannungen führen, bieten aber auch die Chance, die Gruppenarbeit durch Vielfalt zu bereichern. Die Broschüre hebt hervor, dass eine offene und transparente Kommunikation auf Augenhöhe sowie das gegenseitige Vertrauen grundlegende Voraussetzungen für das Gelingen einer erfolgreichen Selbsthilfegruppe sind. Nur durch respektvolles Miteinander und den Willen zur Verständigung kann eine gute Gruppenatmosphäre entstehen, die allen Teilnehmer*innen zugutekommt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt wird in der Gründung und Entwicklung interkultureller Selbsthilfegruppen behandelt. Die Broschüre gibt einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Phasen, die bei der Etablierung einer solchen Gruppe zu beachten sind. Von der ersten Orientierung über die Klärung von Rahmenbedingungen bis hin zur Vorbereitung der Gruppenleitung und der Durchführung der ersten Gruppensitzung wird ein praxisorientierter Leitfaden vermittelt. Besonders betont wird, dass erfolgreiche Selbsthilfegruppen oft aus der Eigeninitiative und dem Engagement der Mitglieder hervorgehen („Bottom-up“-Ansatz), wodurch eine hohe Identifikation und Motivation innerhalb der Gruppe entsteht.

Ein zentrales Thema in interkulturellen Gruppen sind die Kommunikationsbarrieren, die aus den unterschiedlichen kulturellen Hintergründen resultieren können. Die Broschüre erläutert daher grundlegende Modelle der Kommunikation, wie das Sender-Empfänger-Modell oder das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun, um Missverständnisse zu vermeiden und den Dialog zu fördern. Zudem wird auf verschiedene Kulturdimensionen eingegangen, etwa den Gegensatz von Individualismus und Kollektivismus oder den Unterschied zwischen Maskulinität und Femininität. Diese Dimensionen beeinflussen maßgeblich das Verhalten und die Erwartungen der Mitglieder und sind daher bei der Arbeit in interkulturellen Gruppen zu berücksichtigen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Migrantenselbstorganisationen (MSO), die eine zentrale Rolle in der Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund spielen. Oft dienen MSO als Brückenbauer zur Selbsthilfe, indem sie Menschen den Zugang zu Selbsthilfegruppen erleichtern und ihnen eine vertraute Anlaufstelle bieten. Die Broschüre empfiehlt daher eine enge Zusammen-

arbeit mit MSO und das Einbinden von Schlüsselpersonen aus den jeweiligen Communities, die als Türöffner für die Selbsthilfegruppen fungieren können.

Abschließend werden in der Broschüre praktische Methoden zur Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen vorgestellt, die die interaktive und inklusive Teilnahme aller Mitglieder fördern. Hierzu gehören etwa Tipps zur verständlichen Informationsvermittlung, der Umgang mit Dolmetschenden und der kreative Einsatz von visuellen Hilfsmitteln. Die Broschüre schließt mit dem Hinweis, dass interkulturelle Selbsthilfegruppen nicht nur eine Antwort auf die vielfältigen Bedürfnisse von Menschen mit Migrationshintergrund bieten, sondern auch eine wertvolle Chance darstellen, die Selbsthilfekultur insgesamt vielfältiger und inklusiver zu gestalten.



Die Broschüre steht unter folgendem Link zum Download bereit:
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/migration>

6.2. Erklärfilme in englischer und ukrainischer Sprache

Erklärvideos stellen eine besonders wirkungsvolle und niedrigschwellige Methode dar, um Informationen zugänglich zu machen. Durch die Kombination von visuellen Elementen, Text und Sprache bieten sie eine ansprechende und leicht verständliche Darstellung komplexer Inhalte. Diese visuelle Aufbereitung erleichtert es den Zuschauern, die Informationen nicht nur schnell zu erfassen, sondern sie auch langfristig zu behalten. Besonders vorteilhaft ist, dass

Erklärvideos ein breites Publikum erreichen können – unabhängig von Vorkenntnissen oder technischen Fähigkeiten. Sie sind jederzeit abrufbar und ermöglichen so eine flexible und individuell gestaltbare Auseinandersetzung mit den Themen. Besonders für visuell orientierte Lernende oder Menschen, die klare und prägnante Erklärungen benötigen, stellen diese Videos eine wertvolle Unterstützung dar.

Aus diesem Grund hat die BAG SELBSTHILFE in den letzten Jahren eine Reihe von Erklärvideos in englischer und ukrainischer Sprache auf ihrem YouTube-Kanal veröffentlicht. Die Videos verfolgen das Ziel, grundlegende Informationen zu Themen wie Selbsthilfe, dem deutschen Gesundheitssystem und dem Führen von Arztgesprächen zu vermitteln – insbesondere für Menschen, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind. Ein besonderer Fokus lag dabei auf den geflüchteten Migrant*innen aus der Ukraine, die seit dem Ausbruch des Krieges 2022 vermehrt nach Deutschland gekommen sind und oft mit sprachlichen und kulturellen Barrieren konfrontiert sind.



Die Videos sind auf dem YouTube-Kanal der BAG SELBSTHILFE zu finden: <https://www.youtube.com/@BAGSELBSTHILFEeV>.

6.3. Basisinformationen zur Selbsthilfe in verschiedenen Sprachen

Selbsthilfe bedeutet, Herausforderungen eigenständig zu bewältigen. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe geht jedoch über das individuelle Handeln hinaus: Menschen mit ähnlichen Erfahrungen schließen sich in Selbsthilfegruppen und -organisationen zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Besonders die gesundheitsbezogene Selbsthilfe spielt eine zentrale Rolle für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen und deren Angehörige.

Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum für Austausch, emotionale Unterstützung und Motivation. Sie sind unabhängig von professioneller Leitung und gestalten ihre Treffen individuell – sei es als Gesprächsrunde, digital oder als gemeinsames Erlebnis. Selbsthilfekontaktstellen unterstützen Betroffene bei der Suche nach passenden Gruppen und helfen bei Neugründungen

Viele Selbsthilfegruppen sind regional organisiert und über Selbsthilfeorganisationen bundesweit vernetzt. Die BAG SELBSTHILFE, als größte Dachorganisation Deutschlands, vertritt die Interessen von über einer Million chronisch kranker und behinderter Menschen und setzt sich für deren Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe ein. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ergänzt die medizinische Versorgung und trägt dazu bei, Versorgungslücken zu schließen. Sie wird durch Mitgliedsbeiträge sowie öffentliche Fördermittel finanziert und bleibt dadurch unabhängig und transparent.

Um den Selbsthilfegedanken möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, wurden diese grundlegenden Informationen in acht Sprachen aufbereitet und auf der Homepage der BAG SELBSTHILFE bereitgestellt. Neben den Erklärvideos sollen diese Texte Menschen unterschiedlicher Herkunft den Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe erleichtern.

Diese Texte finden sie unter folgendem Link:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/die-projekte-der-bag-selbsthilfe/menschen-mit-migrationshintergrund-fuer-den-austausch-in-der-gesundheitsbezogenen-selbsthilfe-erreichen>

Die Informationen sind aktuell auf folgenden Sprachen abrufbar:

- [Deutsch](#)
- [Türkisch](#)
- [Englisch](#)
- [Ukrainisch](#)
- [Russisch](#)
- [Spanisch](#)
- [Französisch](#)
- [Polnisch](#)

6.4. Sprachführer „Gute Besserung“

Die BAG SELBSTHILFE hat in enger Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bremen (LAG Bremen) einen umfassenden Sprachführer mit Gesundheitsbezug in ukrainischer Sprache entwickelt. Dieses mehr als hundertseitige Nachschlagewerk enthält eine sorgfältige Auswahl der wichtigsten Begriffe und Ausdrücke, die im Rahmen medizinischer Versorgung und Behandlung von Bedeutung sind. Die Begriffe werden sowohl in deutscher als auch in ukrainischer Sprache aufgeführt, um eine direkte Verständigung zu ermöglichen und sprachliche Barrieren in medizinischen Situationen zu überwinden.

Der Sprachführer wurde speziell für ukrainische Geflüchtete konzipiert, die in Deutschland Zugang zum Gesundheitssystem benötigen, aber aufgrund sprachlicher Hürden Schwierigkeiten haben, sich mit Ärztinnen und Ärzten oder anderem medizinischen Personal verständlich auszutauschen. Er dient als wertvolle Unterstützung, um Arztbesuche besser zu meistern, Symptome und Beschwerden präziser zu beschreiben und medizinische Anweisungen oder Diagnosen besser zu verstehen. Auf diese Weise trägt der Sprachführer dazu bei, Missverständnisse zu vermeiden und eine sichere sowie effektive medizinische Versorgung zu gewährleisten.

Neben der gedruckten Version stellt die BAG SELBSTHILFE den Sprachführer auch online als PDF-Download auf ihrer Homepage zur Verfügung. Damit soll sichergestellt werden, dass möglichst viele Menschen – unabhängig von ihrem Aufenthaltsort – auf dieses wichtige Hilfsmittel zugreifen können. Dieses Projekt ist ein bedeutender Schritt, um geflüchteten Menschen die Integration in das deutsche Gesundheitssystem zu erleichtern und ihnen die notwendige Unterstützung zu bieten, um ihre gesundheitlichen Anliegen eigenständig und selbstbestimmt zu regeln.

Die Broschüre steht [hier](#) als PDF-Download zur Verfügung.



6.5.

Leitfaden: Empowerment besonderer Menschen mit Betroffenen Kompetenz

Empowerment spielt eine entscheidende Rolle für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, insbesondere wenn sie eine Migrationsgeschichte haben. Diese Gruppe steht vor einer Vielzahl von Herausforderungen, die aus der Kombination ihrer gesundheitlichen Situation und ihrer Migrationsgeschichte resultieren. Daher ist es von besonderer Bedeutung, ihnen die notwendigen Werkzeuge und das Selbstbewusstsein zu vermitteln, um ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben führen zu können.

Ein zentraler Aspekt des Empowerments ist die Überwindung von Mehrfachdiskriminierung. Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten sind häufig Vorurteilen und Diskriminierung ausgesetzt. Für diejenigen mit Migrationshintergrund kommen zusätzlich sprachliche Barrieren, kulturelle Missverständnisse und weitere soziale Benachteiligungen hinzu. Empowerment hilft, diese Mehrfachdiskriminierung zu bewältigen, indem es den Betroffenen die Möglichkeit gibt, sich gegen Ungerechtigkeiten zur Wehr zu setzen und ihre Rechte aktiv einzufordern. Darüber hinaus führt Empowerment zu einer verbesserten Lebensqualität. Menschen mit Behinderungen und Migrationshintergrund werden durch gezielte Maßnahmen besser informiert und in die Lage versetzt, ihre Gesundheitsversorgung aktiv zu gestalten. Sie lernen, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren und sich die notwendigen Dienstleistungen und Unterstützungen zu sichern. Dies wirkt sich direkt auf ihre gesundheitliche Versorgung und ihre Lebenszufriedenheit aus.

Ein weiterer Aspekt ist die Förderung der gesellschaftlichen Integration und Teilhabe. Empowerment ermöglicht es den Betroffenen, ihre Stärken und Talente zu erkennen und aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Sie werden ermutigt, sich durch Bildung, berufliche Tätigkeit oder ehrenamtliches Engagement am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Dadurch verbessern sie nicht nur ihre eigene Situation, sondern leisten auch einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaft. Ein zentrales Ziel des Empowerments ist die Stärkung der Selbstbestimmung. Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sowie Migrationshintergrund sollen in der Lage sein, eigenständige Entscheidungen zu treffen und ihr Leben

nach ihren individuellen Vorstellungen zu gestalten. Dies schließt auch die Möglichkeit ein, ihre kulturellen Werte und Traditionen in den Alltag zu integrieren und dabei selbstbewusst aufzutreten.

Ein weiterer Bestandteil des Empowerments ist der Aufbau eines unterstützenden Netzwerks. Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Organisationen und soziale Netzwerke spielen eine zentrale Rolle bei der Bereitstellung von emotionaler und praktischer Unterstützung. Solche Netzwerke tragen dazu bei, Isolation zu vermeiden und bieten den Betroffenen Rückhalt in schwierigen Lebenssituationen.

Darüber hinaus trägt Empowerment zur Sensibilisierung der Gesellschaft bei. Indem behinderte und chronisch kranke Menschen mit Migrationsgeschichte ihre Erfahrungen teilen, helfen sie, Vorurteile abzubauen und ein breiteres Bewusstsein für ihre Herausforderungen zu schaffen. Dies fördert eine inklusivere Gesellschaft und ermutigt andere Menschen mit ähnlichen Lebensrealitäten, sich ebenfalls aktiv einzubringen. Eng verknüpft mit Empowerment ist das Konzept der Selbsthilfe. In Deutschland sind Menschen mit Migrationsgeschichte in der organisierten Selbsthilfe unterrepräsentiert, obwohl sie oft von entsprechenden Angeboten profitieren könnten. Ein Grund dafür sind fehlende Kenntnisse über Selbsthilfestrukturen, Sprachbarrieren und mangelnde Vorbilder. Zudem fühlen sich viele nicht ausreichend repräsentiert oder haben Hemmungen, ihre Bedarfe aktiv zu äußern.

Um diese Defizite zu beheben, sind gezielte Maßnahmen zur Stärkung von Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe erforderlich. Solche Maßnahmen können ihnen Mut machen und das Bewusstsein schaffen, dass sie nicht allein sind. Benachteiligungserfahrungen und Diskriminierung können sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken. Empowerment unterstützt dabei, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken, was langfristig zur Gesundheitsförderung beiträgt. Doch Empowerment geschieht nicht von selbst. Es erfordert aktive Bemühungen von Selbsthilfeorganisationen und engagierten Menschen. Ein Leitfaden für die Stärkung von Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe kann hierbei eine wertvolle Hilfestellung sein. Er bietet konkrete Methoden und Werkzeuge, um Barrieren abzubauen und die Selbstvertretung zu fördern. Dabei geht es unter anderem darum, wie Selbsthilfeverbände Menschen mit Migrationsgeschichte gezielt unterstützen können, wie der Zugang zu Führungspositionen erleichtert werden kann und welche

Maßnahmen erforderlich sind, um strukturelle Benachteiligungen zu reduzieren.

Der Leitfaden richtet sich an Aktive und Verantwortliche in der Selbsthilfe, darunter ehrenamtliche und hauptamtliche Mitglieder, Selbstvertreter*innen und Vorstandsmitglieder. Er bietet praxisnahe Checklisten, Musterworkshops und weitere Materialien, um die Selbstbehauptung und das Engagement von Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe zu fördern. Ein besonders wirksames Element der Empowerment-Strategie sind Empowerment-Workshops. Diese Workshops vermitteln gezielt Wissen und Methoden, um die Selbstbestimmung und Selbstbehauptung von Menschen mit Migrationsgeschichte zu stärken. Sie helfen den Teilnehmenden, ihre eigenen Stärken zu erkennen und für ihre Rechte einzutreten. Aufgrund der veränderten Bedingungen durch die Covid-19-Pandemie bieten viele dieser Workshops mittlerweile auch digitale Formate an, die eine breitere Teilhabe ermöglichen. Ein wichtiger Bestandteil des Empowerments ist zudem die Auseinandersetzung mit zentralen Begriffen wie Selbstbestimmung, Selbstbehauptung und Kultursensibilität. Selbstbestimmung bedeutet, dass Menschen mit Migrationsgeschichte und Behinderungen die Freiheit haben, ihr Leben eigenständig zu gestalten. Selbstbehauptung beinhaltet, für sich selbst einzustehen und sich gegen Diskriminierung zu wehren. Ein kultursensibler Umgang schließt ein, dass die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe und Erfahrungen von Menschen mit Migrationsgeschichte anerkannt und respektiert werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Empowerment eine unverzichtbare Strategie ist, um Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und Migrationsgeschichte zu unterstützen. Es ermöglicht ihnen nicht nur, Herausforderungen zu bewältigen und ihre Rechte einzufordern, sondern trägt auch zu einer inklusiveren und gerechteren Gesellschaft bei. Die gezielte Stärkung ihrer Selbstbestimmung, der Aufbau von Netzwerken und die Sensibilisierung der Gesellschaft sind wesentliche Schritte auf diesem Weg. Nur durch gemeinsame Anstrengungen kann es gelingen, allen Menschen die Möglichkeit zu geben, ihr volles Potenzial zu entfalten und gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

6.6. Workshop: Empowerment

Im Jahr 2024 führte die BAG SELBSTHILFE eine erfolgreiche Workshop-Reihe durch, die als Praxisbeispiel für die Zusammenarbeit mit Menschen mit Migrationsgeschichte dient. Die Workshops waren gezielt darauf ausgerichtet, auf die besonderen Bedarfe, Erfahrungen und Wünsche der Teilnehmenden einzugehen. Dabei wurde insbesondere berücksichtigt, dass Menschen mit Migrationsgeschichte oft Erlebnisse machen, die für andere schwer nachzuvollziehen sind.

Ein zentrales Element war der „Women’s Empowerment Kurs (WenDo)“, der Frauen, insbesondere mit Migrationsgeschichte, einen geschützten Raum bot, um sich gegen physische und diskriminierende Übergriffe zur Wehr zu setzen. Neben praktischen Selbstverteidigungstechniken standen auch Selbstbestimmung und Selbstbehauptung im Fokus. Der Kurs wurde von zwei erfahrenen Trainerinnen geleitet, die gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingingen.

Ein weiterer Workshop widmete sich dem „Freien Sprechen und sicheren Auftreten“. Hier wurde Menschen mit Migrationsgeschichte geholfen, mehr Selbstvertrauen im beruflichen und sozialen Kontext zu entwickeln. Eine erfahrene Trainerin vermittelte Techniken, um sich besser auszudrücken, Ängste abzubauen und trotz sprachlicher Hürden souverän aufzutreten. Die Patient*innenvertretung im deutschen Gesundheitssystem war ein weiteres wichtiges Thema. Da viele Menschen mit Migrationsgeschichte Schwierigkeiten haben, sich in diesem komplexen System zurechtzufinden, vermittelte eine Referentin mit eigener Migrationsgeschichte praxisnahes Wissen. Sie teilte ihre Erfahrungen als langjähriges Mitglied des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und zeigte auf, welche Hürden es gibt und wie sie überwunden werden können. Schließlich wurde ein Raum für den Austausch über Diskriminierungserfahrungen geschaffen. Unter der Leitung einer Trainerin mit Migrationsgeschichte konnten Betroffene offen über ihre Erlebnisse sprechen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam Strategien entwickeln, um mit Diskriminierung umzugehen. Die Themen der Workshops wurden gezielt an den wiederkehrenden Bedarfen der Teilnehmenden ausgerichtet. Zudem wurde darauf geachtet, dass die Referen-

tinnen und Trainerinnen selbst Erfahrung mit Migration haben oder besonders sensibilisiert im Umgang mit der Zielgruppe sind.

Eine detaillierte Beschreibung des Workshops, sowie einen Bericht der ersten Umsetzung und Checklisten zu diesem Thema, finden Sie in der Arbeitshilfe „Empowerment besonderer Menschen mit Betroffenen Kompetenz“ auf der Homepage der BAG SELBSTHILFE.

Zur Arbeitshilfe „[Empowerment besonderer Menschen](#)“ auf der BAG SELBSTHILFE-Website



7. Ausblick

Die BAG SELBSTHILFE wird sich auch in Zukunft intensiv dafür einsetzen, dass Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe sichtbar sind, ihre Bedürfnisse Gehör finden und sie sich aktiv beteiligen können. Unser Ziel ist es, über bestehende Projekte hinaus nachhaltige Strukturen zu schaffen, die eine echte Teilhabe ermöglichen und Barrieren abbauen.

Daher werden wir weiterhin gezielt Angebote für Migrant*innen entwickeln und umsetzen, die ihre spezifischen Bedürfnisse berücksichtigen. Dies umfasst kultursensible Informations- und Unterstützungsangebote, die den Zugang zur Selbsthilfe erleichtern und eine vertrauensvolle Umgebung schaffen. Unser Ziel ist es, niedrigschwellige, verständliche und gut erreichbare Angebote zu gestalten, die langfristig wirken.

Ein zentraler Bestandteil unserer zukünftigen Arbeit bleibt der kontinuierliche Austausch mit Migrantinnenorganisationen sowie mit Expertinnen und Akteurinnen aus dem Bereich „Migration und Selbsthilfe“. Durch den Dialog mit diesen wichtigen Partnerinnen wollen wir Bedarfe noch besser erfassen und gemeinsam nachhaltige Lösungsansätze entwickeln. Die Vernetzung und Zusammenarbeit sollen weiter ausgebaut werden, um langfristige Synergien zu schaffen.

Ebenso wird die BAG SELBSTHILFE ihr Engagement für eine stärkere kultursensible Selbsthilfearbeit fortsetzen. Wir werden Selbsthilfeorganisationen weiterhin in diesem Bereich schulen und sensibilisieren, damit sie in der Lage sind, Migrant*innen besser zu erreichen und ihre Angebote inklusiver zu gestalten. Die Stärkung interkultureller Kompetenzen innerhalb der Selbsthilfelandchaft bleibt ein wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit.

Langfristig verfolgen wir das Ziel, die Selbsthilfe strukturell so weiterzuentwickeln, dass sie gesellschaftliche Vielfalt widerspiegelt und für alle Menschen – unabhängig von Herkunft, Sprache oder kulturellem Hintergrund – zugänglich ist. Die BAG SELBSTHILFE wird sich auch künftig auf verschiedenen Ebenen dafür einsetzen, dass Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe nicht nur mit-

gedacht, sondern aktiv einbezogen werden. Mit diesem fortlaufenden Engagement möchten wir dazu beitragen, dass Selbsthilfe ein noch inklusiverer Ort wird, an dem alle Menschen Unterstützung, Austausch und Solidarität finden.



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