

Interkulturelle Selbsthilfegruppen Starthilfe zur Gründung

Vorbereitung

Wie erreiche ich Menschen aus unterschiedlichen Kulturen?

- **Vernetzen Sie sich:** Durch eine Beteiligung und Unterstützung von z.B. Migrantenorganisationen erhöhen sich die Chancen, Menschen aus anderen Kulturkreisen zu erreichen.
- **Nutzen Sie Türöffner,** sogenannte Schlüsselpersonen, um chronisch Erkrankte mit Migrationshintergrund für die Selbsthilfe zu begeistern z.B. religiöse Leitfiguren, Vorsitzende von Vereinen, Ärzt*innen.
- **Machen Sie Ihr Anliegen bekannt:** Nutzen Sie z.B. Informationsflyer, Aushänge, eine mehrsprachige Homepage, selbstgedrehte Videos.
- **Seien Sie erreichbar:** z.B. per Telefon, per Mail oder persönliche Sprechzeiten.

Woran sollte ich vor dem ersten Treffen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen denken?

- **Lernen Sie andere Kulturen kennen,** seien Sie neugierig und versuchen Sie z.B. unterschiedliche Haltungen in Bezug auf Gesundheit, Krankheit und Krankheitsverständnis zu verstehen.
- **Nutzen Sie kultursensible Dolmetscher** oder Selbsthilfeaktive, die mehrsprachig sind, um Sprachbarrieren zu überwinden.
- **Schaffen Sie gute Rahmenbedingungen** für das Gruppentreffen: Getränkeautomat oder Cafeteria, angenehme Atmosphäre durch bequeme Sitzmöglichkeiten, Pausen für informelle Gespräche, klare zeitliche und inhaltliche Gliederung der Treffen oder bieten Sie flexible Anfangszeiten, bei denen ein offener Austausch dem Treffen vorangestellt wird.

Durchführung

Was ist beim ersten Gruppentreffen mit Menschen aus verschiedenen Kulturen zu machen?

- Gehen Sie **wertschätzend, respektvoll und empathisch** mit den Gruppenmitgliedern um.
- **Gestalten Sie eine Begrüßungsrunde.** Bitten Sie alle Mitglieder sich vorzustellen, etwas über ihre chronische Erkrankung/Behinderung ihre Kultur zu berichten und den Grund der Teilnahme zu nennen.
- Klären Sie: Welche **Wünsche und Bedürfnisse** haben die Mitglieder? Welche Ziele und Inhalte will die Gruppe bearbeiten?
- Bilden Sie **Regeln zur Zusammenarbeit** und gestalten Ihre Selbsthilfekultur gemeinsam.

Was ist bei der Durchführung von Gruppentreffen gut zu wissen?

- Selbsthilfe lebt von den **Ideen der Mitglieder.**
- Inhalte **interessant und interaktiv** aufbereiten.
- Teilnehmende in das Gruppengeschehen **aktiv miteinbeziehen.**
- An die **Erfahrungen der Teilnehmenden anknüpfen.**
- **Information visualisieren:** Ein Bild sagt oft mehr als Worte.
- Nutzen Sie **Gruppenarbeits- und Gesprächsführungstechniken**

