

Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark



Dr. phil. Dipl.-Psych. Christopher Kofahl ist stellvertretender Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und koordiniert dort den Forschungsschwerpunkt Selbsthilfe und Patientenorientierung. Seit etwa 15 Jahren begleitet er Projekte zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe und Migration und Gesundheit.

„Gerade für Menschen aus anderen Kulturkreisen und Gesellschaftssystemen können Selbsthilfegruppen besonders hilfreich sein, um sich in den gesellschaftlichen und gesundheitlichen Strukturen Deutschlands zurecht zu finden.“

Christopher Kofahl



Experteninterview Christopher Kofahl

Was macht aus Ihrer Sicht Selbsthilfe erfolgreich?

„Selbsthilfe lebt von Authentizität und persönlichen Erfahrungen. Gleichbetroffene geben sich untereinander alltagsnahe Hilfestellungen und Tipps, von denen viele professionelle Dienstleister keine Vorstellungen haben - insbesondere, wenn ihnen der unmittelbare Bezug zum jeweiligen Kulturkreis fehlt. Deshalb ist es so wichtig, dass Mitarbeiter*innen in den Versorgungseinrichtungen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe verweisen.“

Wie können Menschen mit Migrationshintergrund durch Selbsthilfe unterstützt werden?

„Gerade für Menschen aus anderen Kulturkreisen und Gesellschaftssystemen können Selbsthilfegruppen besonders hilfreich sein, um sich in den gesellschaftlichen und gesundheitlichen Strukturen Deutschlands zurechtzufinden. Um auch gering integrierte Migrant*innen zu erreichen, sind Multiplikator*innen aus den jeweiligen Migranten-Communities wichtig.“

Gibt es bei der interkulturellen Selbsthilfe Besonderheiten zu beachten?

„Interkulturelle Selbsthilfe ist ein Ideal, das hohe Anforderungen an die Verständigung beinhaltet. Bei zu hohen Sprachbarrieren sind muttersprachliche intrakulturelle Gruppen sinnvoller.“

Was ist das schönste Beispiel für interkulturelle Selbsthilfe, das Sie kennen?

„Mich hat in einer türkischen Moschee während einer Veranstaltung für Menschen mit Diabetes ein Mann beeindruckt, der sich erhob und seinen Landsleuten eine flammende Rede hielt, wie notwendig und sinnvoll es sei, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Nur dort könnten sie lernen, was Diabetes sei und was die Krankheit für sie bedeute. Von den knapp 100 Teilnehmenden war er aber (leider) auch der einzige, der eine Selbsthilfegruppe besuchte.“

