

Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

MINA – Leben in Vielfalt e.V.

Selbsthilfe an der Schnittstelle Migration und Behinderung

Der Verein MINA-Leben in Vielfalt e.V. ist eine Beratungs- und Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige. Zweck des Vereins ist die Förderung der Hilfe für Menschen mit Behinderung und mit Migrationshintergrund.

Nurhayat ist Mitte vierzig, lebt in Berlin, hat türkische Wurzeln und ist alleinerziehende Mutter eines Kindes mit Behinderung.

Bevor sie sich in der Selbsthilfe bei MINA engagierte, nahm sie an verschiedenen anderen Angeboten teil. Immer auf der Suche nach einem, das zu ihren Bedarfen und denen ihres Kindes passt. Nach einer langen Zeit des Ausprobierens erfuhr sie über eine Freundin von MINA.

Der erste telefonische Kontakt war noch etwas zurückhaltend. Doch bereits beim ersten Treffen in der Kontakt- und Beratungsstelle von MINA merkte sie, dass sie sich zuhause fühlen kann.

„Dieses Gefühl hat mir sehr gut getan und mich bestärkt. Gerade am Anfang hatte ich aufgrund anderer Erfahrungen immer wieder ein Gefühl von „mich-nicht-trauen“ und auch Wut in mir.“

Enttäuschende Momente wie in der Vergangenheit blieben aus und die Treffen der Frühstücksgruppe für türkische Mütter sind seitdem ein fester Bestandteil von Nurhayats Monatsplanung.



Vertrauen, Selbständigkeit und Freundschaft

Dabei geht es in der Frühstücksgruppen nicht nur um frühstücken. Regelmäßig finden Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen statt. Wer was mitbringt und welches Thema für die Gruppe interessant ist, das entscheiden die Mütter gemeinsam mit Mitarbeiter*innen von MINA.

„Die Informationsveranstaltungen helfen uns Müttern sehr zu wissen, wo und wie wir an das Wissen kommen. Uns allen hilft das, Vertrauen zu haben und selbständig zu sein.“

Auch Nurhayats Tochter nutzt die verschiedenen Kreativ- und Freizeitangebote bei MINA, die in enger Absprache mit den Familien entstehen. Durch die Teilnahme ist sie viel selbstbewusster und selbstständiger geworden. Während die Tochter kreativ wird, nutzt Nurhayat die Zeit gerne, um sich mit anderen wartenden Müttern bei einer Tasse Tee oder Kaffee auszutauschen. Aus ihrer Aktivität bei MINA sind für sie und ihre Tochter viele Freundschaften gewachsen, die sich nicht nur auf die Treffen der Gruppen beschränken. Regelmäßig finden gemeinsame Reisen und Tagesausflüge für die Mütter und ihre Kinder statt.

„Ich bin sehr zufrieden. In der Gruppe habe ich gelernt zu vertrauen. Es gibt mir viel Sicherheit zu wissen, hier werde ich ernstgenommen, hier werden meine Ängste ernst genommen und ich fühle mich verstanden - auch ohne viele Worte. Durch die Selbsthilfe kann ich etwas tun, für mich und für mein Kind, für unsere Familie. Das ist großartig. Ich gehe jedes Mal gestärkt nach Hause!“



de-de.facebook.com/MINALebenInVielfalt/



www.mina-berlin.eu

