Selbsthilfe und *Flucht*

Eine Handreichung zum Aufbau von Selbsthilfegruppen
für Menschen mit Fluchterfahrung

LouLou

INHALT

Einleitung 4 - 5

KAPITEL 1 BIS 6 BEGLEITEN SIE DURCH DIE BROSCHÜRE

Kapitel 1 7 - 10

Die Anfänge und die Gewinnung von Teilnehmer*innen

Kapitel 2 11 - 15

Gruppenbildung und Konzepte

Kapitel 3 17 - 21

Moderation und Sprache der Treffen

Kapitel 4 23 - 26

Den Gruppenalltag gestalten

Kapitel 5 27 - 31

Lernen im Rückblick

Kapitel 6 33 - 35

Ein Blick in die Zukunft

Impressum 38

EINLEITUNG

Niemand geht ohne Not von dem Ort fort, an dem man sich zu Hause fühlt. Tut man es dennoch, sind die Motive, die Menschen weg von ihrer Heimat nach Deutschland führen, sehr vielfältig.

Aus wirtschaftlichen, politischen oder persönlichen Gründen suchen sie einen Neuanfang in einem Land, mit dem sie Hoffnung für ihr Leben verbinden. Hoffnung, die sie in Ihrem Herkunftsland zu dieser Zeit nicht mehr finden konnten.

Muttersprachliche Selbsthilfegruppen

Muttersprachliche Selbsthilfegruppen im Migrationskontext sind in den letzten Jahren in Berlin mehr und mehr gewachsen. Um über belastende Erfahrungen, Angst in der Erkrankung oder Unsicherheit in Blick auf die neue Rolle in der Familie gut sprechen zu können, braucht es eine Sprache, in der ich auch fühlen und Gefühle ausdrücken kann.

Dazu kommt der kulturelle Hintergrund. „Diabetes auf Türkisch“ wirft noch einmal ganz andere Fragen auf als „Diabetes auf Deutsch“ es an vielen Stellen tut.

Nicht jede Migrationsgeschichte ist eine Fluchtgeschichte. Wenn sie es aber ist, dann werden die Menschen, die kommen, neben Ihrer Traurigkeit und der Sehnsucht nach dem Ort, den sie verlassen mussten, oft von existentieller Angst, physischen und psychischen Verletzungen und brutalen Bildern begleitet.

Darum haben wir anfangs gezögert, ein Projekt aufzubauen, das das Konzept der Selbsthilfegruppen auch Geflüchteten zugängig macht. Stehen nicht ganz andere Fragen an? Existentielle Unsicherheit von „wo bin ich hier“ und „wie wird es weiter gehen“? Braucht es da nicht mehr praktische Unterstützung als Austausch untereinander?

Fluchterfahrung als besondere Herausforderung

Die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte der StadtRand gGmbH liegt in Berlin gleich neben jenem Ort, an dem 2015 eine große Menge geflüchteter Menschen ihre erste Registrierung erhielt. Das Landesamt für Gesundheit und Soziales war für alle die nötige Anlaufstelle, bevor es Unterstützung geben konnte. Unser Arbeitsweg führte durch provisorische

Zeltlager im kleinen Tiergarten und unser Nachbarschaftscafé diente auch schon einmal der Übernachtung einer Großfamilie.

Die Frage, wie unser Beitrag in der für viele schwierigen Situation aussehen konnte, lag schnell auf der Hand. Was wir gut können, ist die Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Die Überzeugung, wie sehr das gegenseitige Verstehen ohne viele Worte, das Trösten, wie es nur von Menschen kommen kann, die mein Leid kennen, die praktische Unterstützung untereinander, ein Leben stärken kann, brachte dann auch hier die Entscheidung. Wir wollten es mit dem Format Selbsthilfe auch im Bereich Geflüchteter Menschen versuchen.

Eine Broschüre voller Erfahrungen

Unser großes Glück war es, Menschen zu finden, die sich mit viel Engagement und Empathie auf diesen Versuch mit eingelassen haben. Mariana Karkoutly, Peter Zweigler und später Sandy Albahri waren bereit, loszugehen und selbst Erfahrungen in einem Bereich zu machen, in dem es noch nicht viel Erfahrungen gab.

Allein das Wort „Selbsthilfegruppe" ist in den meisten Ländern unseres Flucht- und Migrationskontextes unbekannt.
Wie die drei vorgegangen sind, was sie gelernt und verstanden haben und welche Empfehlungen sie heute allen an die Hand geben möchten, die über ähnliche Projekte nachdenken, davon handelt diese Broschüre.

Azra Tatarevic, Kollegin aus dem Berliner Kompetenzzentrum für Selbsthilfe + Migration mit eigener Fluchtgeschichte aus Bosnien, hat einmal gesagt: *„Durch die Selbsthilfegruppe bin ich wieder die Frau geworden, die ich vor dem Krieg war."*

Unser großer Wunsch ist es, dass noch viele Menschen diese Erfahrung teilen können. Es wäre schön, wenn die vorliegende Broschüre dazu Mut machen kann.

Birgit Sowade
Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Peter | Mitarbeiter des Projektes
„LouLou – Begegnungsort für alte und neue Nachbar*innen" :

„Während meiner Arbeit mit den Gruppen habe ich mir sehr oft die Frage gestellt, wie es mir gehen würde, wenn ich aus meiner Heimat fliehen müsste. Wahrscheinlich würde ich auch viel Zeit brauchen, um wieder selbständig zu werden. Es hat mir geholfen, das im Hinterkopf zu behalten. Ich finde es immer wieder schön, dass der Erfahrungsaustausch und das damit einhergehende Gefühl, nicht allein mit seinen Problemen zu sein, so erleichternd für die Gruppenmitglieder ist."

KAPITEL 1

Die Anfänge und die Gewinnung von Teilnehmer*innen

Das Projekt LouLou – Begegnungsort für alte und neue Nachbar*innen wurde 2016 ins Leben gerufen. Ziel war es, Selbsthilfegruppen für geflüchtete Menschen in ihrer Muttersprache zu starten.

Um dies zu ermöglichen, suchte der Träger StadtRand gGmbH zunächst nach zwei Personen, die diese Sprachen mit ins Projekt einbringen konnten. Unser Team bestand schließlich aus einer syrischen Frau mit eigener Fluchterfahrung sowie einem deutschen Mann mit Kenntnissen in Persisch.

Zielgruppe und Einsatzgebiet

Die Zielgruppe waren zunächst Geflüchtete und Asylsuchende, die sich in Flüchtlingsunterkünften im Berliner Bezirk Mitte aufhielten. Daher begann das Projekt mit der Kontaktaufnahme bei den offiziellen Stellen im Bezirk Mitte, um diese Informationen zu erhalten.

Kontaktaufnahme mit Sozialarbeiter*innen

Wir, die beiden Mitarbeiter des Projektes, Mariana Karkoutly und Peter Zweigler, nahmen Kontakt mit den Sozialarbeiter*innen und Manager*innen von etwa 15 Unterkünften in der Gegend auf. Der erste Kontakt wurde durch das Versenden von E-Mails, die Vorstellung des Projekts und die Bitte um Besuchsmöglichkeit in den Einrichtungen hergestellt. Eine enge Zusammenarbeit mit den Sozialarbeiter*innen wurde von Anfang an angestrebt.

Erstellen einer Präsentation

Wir haben dann eine Präsentation erstellt, die erklärt, was Selbsthilfegruppen sind und wie sie funktionieren, da diese Methode bei den meisten Bewohner*innen unbekannt war.

Es war uns wichtig, nicht nur aus „deutscher“ Perspektive die Vorteile von Selbsthilfe zu erklären, sondern zu betonen, dass Selbsthilfe kulturübergreifend wirksam sein kann.

Bei unserer Recherche haben wir festgestellt, dass zum Beispiel in Indien das Konzept der Selbsthilfe seit längerer Zeit sehr erfolgreich praktiziert wird und im Iran die zahlenmäßig größte Community der Anonymen Alkoholiker besteht.

Folgende Themen haben wir in unserer Präsentation erläutert:

- Die Idee von Selbsthilfe als Selbstempowerment
- Die in der Gruppe verwendete Sprache
- Die Themen, die in den Gruppen diskutiert werden können
- Die Anzahl der Teilnehmer*innen in jeder Gruppe
- Methoden, die in diesen Gruppen angewendet werden können
- Die Verantwortung des Moderators dieser Gruppen
- Die Vorteile der Teilnahme an diesen Gruppen
- Die Bedeutung der physischen und psychischen Gesundheit

Zum letzten Punkt sollte gesagt werden, dass wir während der Präsentation bewusst nicht direkt auf psychische Erkrankungen wie Depression oder Trauma eingegangen sind, weil diese Form von Krankheiten stark stigmatisiert sind und wir eventuell interessierte Menschen nicht abschrecken wollten. Es war uns bewusst, dass in einer neuen Selbsthilfegruppe zuerst eine Vertrauensbasis geschaffen sein musste, bevor über diese Krankheiten gesprochen werden konnte.

Kontaktaufnahme zu den Geflüchteten

Wir gingen zunächst in die Flüchtlingsunterkünfte und versuchten persönlichen Kontakt zu den Bewohner*innen herzustellen, erklärten ihnen kurz das Konzept der Selbsthilfegruppe und luden sie dann ein, an der Präsentation teilzunehmen.

Die Präsentation dauerte zwischen 15 und 20 Minuten, und dann hatten die Menschen die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Von den 15 angefragten Flüchlingsunterkünften konnten wir in sieben unsere Präsentation zeigen. Die Bewohner*innen nahmen an der Sitzung teil und stellten weitere Fragen. Wir baten sie dann, sich in eine Liste einzutragen, wenn wir ihr Interesse an einer Selbsthilfegruppe wecken konnten.

Auf dem Laufenden bleiben und sich über Bedürfnisse informieren

Wir begannen dann, einige dieser Flüchtlingsunterkünfte regelmäßig im Rahmen verschiedener Veranstaltungen zu besuchen und lernten die Bedürfnisse dieser speziellen Gruppe kennen.

Diese Bedürfnisse variierten zwischen:

- Wohnung finden
- Unterstützung bei Flüchtlingsanträgen und Bürokratie
- Suche nach medizinischem Fachpersonal
- Familienbezogene Angelegenheiten
- Elternschaft und Bildung

Von Workshops zu Selbsthilfegruppen

Wir versuchten, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, indem wir Workshops angeboten haben. Wir haben Personen eingeladen, Informationen zu den oben genannten Themen zu teilen.

Wichtig war uns hierbei, dass diese Veranstaltung nicht nur zur Informationsweitergabe von oben nach unten dienten, sondern, dass die Teilnehmenden in einen Austausch miteinander treten konnten.

Wir haben keine Expert*innen gesucht, sondern Menschen, die ihre Erfahrungen teilen wollten. Von da an begann das Verständnis für Selbsthilfegruppen bei den Teilnehmer*innen zu wachsen.

Das Projekt begann seine ersten Gruppen, die sich wie folgt zusammensetzten:

- arabischsprachige Frauen
- persisch sprechende Frauen
- arabisch sprechende Männer
- persisch sprechende Männer
- Selbsthilfegruppe für junge Menschen in englischer Sprache

Einen sicheren Ort schaffen

Einer der großen Vorteile unseres Projektes ist es, dass wir für die Gruppentreffen einen Raum in der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte zu Verfügung stellen können: das LouLou Café.

Die Bedeutung eines separaten Ortes für die Durchführung der Gruppen, war für die Bewohner*innen dieser Unterkünfte ein wesentlicher Punkt. Um wirklich offen über ihre Emotionen und Probleme sprechen zu können, benötigten die Menschen einen Raum, an dem sie sich sicher fühlen konnten.

Unter der Bedingung, dass diese Räume nicht zur Verfügung stehen, ist es sehr ratsam, nach einem Raum in der Unterkunft zu suchen, in dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Zusammenstellung ihrer Gruppen wohl fühlen und befähigt sind, sich selbst einen sicheren Raum zu schaffen.

Die Schaffung sicherer Räume war eines unserer größten Anliegen, und wir versuchten, diese Räume mit unterschiedlichen Methoden und Gruppenregeln zu schaffen. Sichere Räume werden an späterer Stelle ausführlicher behandelt.

Für die Frauenselbsthilfegruppe war dies eine sehr wichtige Angelegenheit, da einige Frauen Themen angesprochen haben, die mit physischem und psychischem Missbrauch durch Familienmitglieder zusammenhängen. Für sie war es wichtig, diese Dinge in einer sicheren Atmosphäre mit den anderen Frauen zu teilen.

Autorin | Mariana

KAPITEL 2

Gruppenbildung und Konzepte

- Geschlecht, Alter und Sprache -

Die Selbsthilfegruppen wurden nach bestimmten Kriterien zusammengestellt: Geschlecht, Alter und Sprache. Dies entsprach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Geschlecht

Für viele weibliche Teilnehmerinnen aus muslimisch geprägten Ländern war das Geschlecht ein sehr wichtiger Aspekt. Es war Ihnen wichtig, sich in einer angenehmen Atmosphäre austauschen zu können – ohne männliche Anwesenheit, weil sie sich nur so sicher fühlen und offen über ihre Probleme sprechen konnten.

Für die Männergruppe war dieses Kriterium ebenfalls bedeutsam. Auch sie wollten über ihre Traumata, Zukunftsängste und familiären Schwierigkeiten mit anderen männlichen Teilnehmern sprechen. Einige der Männer haben darüber berichtet, dass sie sich für ihre Schwächen schämen und in einer reinen Männerrunde eher darüber sprechen würden.

In der jungen Selbsthilfegruppe spielte das Geschlecht insofern eine Rolle, als die Teilnehmenden daran interessiert waren, sich über Themen auszutauschen, die mit ihren geschlechtsspezifischen Identitäten und Rollen zu tun hatten. Dies allerdings war für sie grade in einer gemischt geschlechtlichen Gruppe reizvoll.

Die Teilnahme an der Gruppe hat sie befähigt, in einer sichereren Atmosphäre die Schwierigkeiten auszudrücken, denen sie in ihrem täglichen Leben mit ihren Familienmitgliedern und Freunden begegnen.

Für die jungen Menschen wurde ihre Identität weit weniger von Geschlecht, Kultur und Religion ihres Herkunftslandes bestimmt als von der Perspektive eines Lebens in Deutschland. Das erzeugte viele Konflikte innerhalb der Familie und die Teilnehmenden unterstützten sich gegenseitig bei deren Bewältigung.

Das Alter

Das Alter war ein Kriterium, das von den Projektleiter*innen festgelegt wurde. Wir stellten fest, dass das Alter eine entscheidende Rolle bei den Erfahrungen der Teilnehmenden mit Traumata und der Flucht aus ihren Ländern spielt.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer derselben Altersgruppe konnten sich mehr auf die Erfahrungen der anderen beziehen und sich gegenseitig mehr unterstützen. Zusätzlich zum Alter spielte vor allem die familiäre Situation eine Rolle.

Das Alltagsleben eines 18-jährigen Singles unterscheidet sich natürlich deutlich von dem einer mitte 50-jährigen Mutter. Sie stehen vor anderen Herausforderungen und brauchen manchmal andere Antworten auf ihre Situation. Die altersmäßige Zusammensetzung unserer Gruppen ist wie folgt: Die arabische Frauengruppe im Alter von 30 bis 55 Jahren, die junge Selbsthilfegruppe im Alter von 18 bis 27 Jahren und die arabische Männergruppe im Alter von 30 bis 55 Jahren.

Die Sprache

Das Projekt wurde 2016 ins Leben gerufen, als die so genannte "Flüchtlingskrise" gerade erst begann und die Menschen außer ihren Muttersprachen meistens noch keine andere Sprache gesprochen haben, was viele Aspekte ihres Alltagslebens sehr herausfordernd gemacht hat.

Das Wichtigste an diesem Projekt und was diese Selbsthilfegruppen von anderen Selbsthilfegruppen in Berlin unterschied, war die Sprache.

Wir beschlossen, Selbsthilfegruppen in der Muttersprache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzurichten, damit sie sich besser und freier ausdrücken und ihre Erfahrungen teilen können.

Die Sprache war ein Faktor, der die Gruppenmitglieder dazu brachte, sich mehr und direkter auf die Erfahrungen der anderen zu beziehen. In Kapitel 5 werden wir noch mehr auf das Thema Sprache eingehen.

In jeder Selbsthilfegruppe sollten die Teilnehmenden immer nach ihrer bevorzugten Kommunikationsmethode und ihrer bevorzugten Sprache gefragt werden.

Dies ist wichtig, da der gesamte Prozess der Selbsthilfegruppen sich darum dreht, dass sich die Teilnehmenden gut und sicher fühlen und damit bereit sind, sich offen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Gruppenbildung und Konzepte
- Arbeitsformen in der Gruppe -

Die verschiedenen Gruppen verwendeten in ihren Sitzungen unterschiedliche Methoden. Grundlegend hat dies damit zu tun, dass unterschiedliche Personengruppen auch unterschiedliche Methoden für sich reizvoll finden.

Manche ermöglichen Ihnen, das auszudrücken, was in Worte zu fassen, manchmal schwer ist. Andere finden die Methode so spannend, dass sie sich auch auf das Experiment „persönlicher Austausch“ einlassen. Darum möchten wir an dieser Stelle drei unserer Konzepte vorstellen.

Klassische Gesprächsgruppe

Einige Gruppen, wie die arabische und persische Männer-Selbsthilfegruppe, haben die traditionelle Methode der Selbsthilfegruppe benutzt, bei der sie in einem Kreis sitzen und ihre Erfahrungen mit anderen teilen. Für die Teilnehmer war das ein einfacher und direkter Zugang zum jeweiligen Thema des Treffens. In der Anfangsphase haben die Männer ihre Redebeiträge vor allem genutzt, um ihren Frust loszuwerden und oft hat es gereicht, ein zustimmendes Nicken von den anderen zu bekommen. Nach einer Weile ging es dann aber darum, Lösungen für die Probleme zu finden.

Kreativität hilft Abstand finden

Auch die arabischsprachige Frauengruppe trifft sich regelmäßig zum Gespräch. Zusätzlich aber hat sie verschiedene Methoden wie gemeinsames Kochen nach den Sitzungen, Tanzen und Singen genutzt.

Die Frauen haben außerdem mit einem Chor auf Arabisch gesungen, gemalt und Skulpturen aus Ton geschaffen. Sie haben Kleidung genäht und diese auf Flohmärkten verkauft. Schauspiel und Theaterspiel sind weitere Methoden, die von der arabischen Frauengruppe, wie auch von anderen Selbsthilfegruppen genutzt wurden. Im letzten Jahr hat die Frauengruppe sogar ein eigenes Buch mit persönlichen Geschichten geschrieben, das auch veröffentlicht wurde.

All diese Hilfsmittel halfen der Gruppe, heikle Themen auf einfachere Weise anzugehen, indem sie eine Distanz zu den Themen herstellten und dennoch persönliche Erfahrungen austauschten. Sie unterstützten sie auch beim Erlernen neuer Ausdrucksmittel.

Junge Gruppen brauchen junge Methoden

Die junge Selbsthilfegruppe wählte das Filmemachen, um über ihre Erfahrungen zu sprechen und sie miteinander auszutauschen. Die Sitzungen waren in zwei Teile geteilt. Der erste Teil war die klassische Selbsthilfegruppe, in der die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen berichtet haben.

Beim zweiten Teil ging es darum zu lernen, wie man selbst einen Film erstellen kann. Die Vorführung ihrer Filme und das Gespräch mit einem größeren Publikum spielten eine sehr wichtige Rolle, damit sich die Teilnehmer der Gruppe gestärkt und ermutigt fühlten. Um die Persönlichkeitsrechte zu wahren, wurden einige der Filme und Geschichten hinter einer Schattenwand gefilmt.

Die Idee dahinter war vor allem eine Methode zu finden, mit der sich die jungen Menschen ausdrücken konnten. Bei der Filmvorführung fühlten sich alle Gruppenteilnehmer*innen durch die positiven Reaktionen des Publikum empowert.

Durch diese Methode wurde das Mitmachen reizvoll, brachte ins Gespräch und sorgte so für erste „Selbsthilfe-Erfahrungen“.

Autorin | Mariana

Taraneh | Selbsthilfegruppe „Besser leben in Berlin“:

*„Die Gruppe hat mir sehr geholfen.
Nicht nur, um mein Deutsch zu verbessern, sondern auch,
um mich während der schwierigen Corona- und Quarantäne-Zeit
mit Spaß, Informationen und Gruppenspielen aufzubauen.
Ich bin sehr dankbar für die Gruppe und die Freundschaften,
die ich gewonnen habe.“*

Moderation und Sprache der Treffen

Normalerweise werden Selbsthilfegruppen nicht über längere Zeit von professionellen Begleitern angeleitet. So wird vermieden, dass die Gruppen sich aus der persönlichen Verantwortung herausnehmen und sich zu sehr auf die leitenden Personen stützen. Statt erlebter Selbstwirksamkeit entsteht neue Abhängigkeit.

Da die Methode Selbsthilfe für die meisten Teilnehmer*innen neu war, haben wir uns in unserem Fall trotzdem entschieden, dass die Gruppen moderiert werden sollten. Unsere Erfahrung zu Beginn der Arbeit im Jahr 2016 hat gezeigt, dass viele geflüchtete Menschen mit der neuen Situation in Deutschland schlicht überfordert waren.

Die Möglichkeiten, selbst über das eigene Leben zu entscheiden waren massiv eingeschränkt und reglementiert. Dazu kommt, dass viele Menschen in ihren Herkunftsländern negative Erfahrungen mit offiziellen „staatlichen“ Stellen gemacht haben.

Die Menschen brauchten (und brauchen auch heute noch) Zeit, um mit der neuen Situation umzugehen.

Dass die Menschen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe frei entscheiden können, wie sie miteinander umgehen wollen und worüber sie gemeinsam sprechen wollen, ist ein sehr bedeutender aber auch sehr großer Schritt.

Viele Menschen haben uns berichtet, dass die Erfahrung in der Selbsthilfegruppe sie an ein schon fast vergessenes Leben vor dem Krieg und der Flucht erinnert haben. Es war also auch nichts Neues.

Aufgaben der Moderation

Wir haben erlebt, dass für viele Menschen zu Beginn einer Selbsthilfegruppe der Wunsch nach Hilfe von uns, den Mitarbeiter*innen des Projektes, geäußert wurde: Hilfe bei offiziellen Briefen, Problemen in der Unterkunft oder mit Behörden oder Hilfe beim Arztbesuch, aus Angst nicht verstanden zu werden.
Der Schritt, Hilfe in einer Selbsthilfegruppe zu suchen und auch selbst anderen zu helfen, war, wie gesagt, sehr groß und muss behutsam in kleinere Schritte zerlegt werden. Nur so kann Schritt für Schritt verloren gegangenes Selbstvertrauen zurückgewonnen und das Gefühl von Selbstwirksamkeit erhalten werden.

Als Moderatoren gehört es also zu unseren Aufgaben:

- die Gruppenmitglieder an die Zeit, den Ort und das Thema des Treffens zu erinnern
- den Raum für die Sitzung vorzubereiten
- die Teilnehmer*innen des Treffens zu begrüßen
- die Diskussion in Übereinstimmung mit den Gruppenregeln zu moderieren
- ab und zu überprüfen, ob es den Teilnehmer*innen noch gut geht

Uns war bei unserer Arbeit schnell klar, dass die Selbsthilfegruppen zu Beginn nicht ohne eine Moderation von Seiten der Projektmitarbeiter *innen auskommen würden, um funktionieren zu können. Zu stark war zu Beginn noch der Wunsch nach Hilfe „von außen".

Dennoch war das Ziel immer, dass die Gruppen irgendwann dazu übergehen sollten, Hilfe innerhalb der Gruppe zu finden. Allerdings muss man sich darauf einstellen, dass das ein lange andauernder Prozess sein kann.

Moderation aus der Gruppe heraus

Ein Zwischenschritt bei diesem Prozess kann sein, dass auch andere Personen die Aufgabe des Moderators für eine Sitzung übernehmen. Wir haben immer wieder betont, dass wir nicht nur die Moderatoren der Gruppe, sondern auch Teilnehmer *innen sind und auch die anderen moderieren dürfen, wenn sie wollen. Nach einigen Sitzungen gab es dann auch einen oder zwei Freiwillige, die dann wiederum andere motiviert haben, die Moderation zu übernehmen.

Wenn niemand alleine moderieren will

Eine andere Möglichkeit ist, die oben beschriebenen Aufgaben des Moderators auf verschiedene Personen aufzuteilen. So könnte beispielsweise eine Person vor der Sitzung alle Gruppenmitglieder an Ort und Uhrzeit des Treffens erinnern, eine andere könnte den Raum für die Sitzung vorbereiten und wieder eine andere hätte die Aufgabe, auf die Einhaltung der Regeln während des Gesprächs zu achten. Diese Funktionen müssen auch nicht fest sein, sondern können „wandern".

Moderation und Sprache der Treffen
- Sprache und Rolle der Moderator*innen -

In der Arbeit mit Geflüchteten steht man häufig vor der Situation, dass die Moderator*innen nicht die gleiche Sprache wie die Gruppenteilnehmer*innen sprechen.

Im Gegensatz zu meiner Kollegin Mariana Karkoutly lerne ich (Peter Zweigler) die Muttersprache meiner Gruppenteilnehmer*innen noch. Im Jahr 2016 waren meine Kenntnisse der persischen Sprache noch sehr rudimentär. Ich konnte zwar vieles verstehen, weil ich ein Jahr im Iran gelebt hatte, aber ich konnte mich kaum auf Persisch ausdrücken.

Dennoch war es mir möglich, Selbsthilfegruppen ins Leben zu rufen und an ihnen teilzunehmen. Wie kann man es also schaffen, eine Selbsthilfegruppe zu organisieren, ohne die Kenntnis der Muttersprache der Teilnehmenden?

Zunächst einmal hat sich die Situation im Jahr 2021, wenn dieses Handbuch erscheint, im Vergleich zu 2016 grundsätzlich verändert.

Mittlerweile sprechen viele Menschen gut bis sehr gut Deutsch und wollen sich oft auch auf Deutsch unterhalten, weil sie jede sich bietende Gelegenheit nutzen wollen, um ihr Deutsch weiter zu verbessern. Einige der Selbsthilfegruppen, die ich zurzeit begleite, sind also in deutscher Sprache und nur hin und wieder übersetzen wir (im Falle meiner Gruppen) auf Persisch.

Dennoch gibt es viele Situationen, in denen die Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um genau zu beschreiben, wie man sich fühlt und welche Probleme man hat. Das hat im Übrigen nicht nur etwas mit der Sprache zu tun, sondern in vielen Fällen auch mit einer unterschiedlichen kulturellen Prägung und Identitätsvorstellung.

Moderation und Sprache der Treffen
- Arbeit mit Übersetzler*innen -

Zu Beginn meiner Arbeit im Jahr 2016 musste ich stärker mit Übersetzung arbeiten. Da gibt es grundsätzlich zwei verschiedene Möglichkeiten:

Arbeit mit Dolmetscher*innen

Die erste Möglichkeit ist es, mit Dolmetscher*innen zu arbeiten. Ich habe zu Beginn mit einem Dolmetscher in der Gruppe für junge persisch-sprechende Männer gearbeitet und es hat für mich sehr gut funktioniert. Der Dolmetscher hat selbst im sozialen Bereich mit Geflüchteten gearbeitet und war deshalb mit vielen Fragen und Problemen der Gruppe bereits vertraut. Ich habe im Vorfeld mit ihm abgesprochen, welche Rolle innerhalb der Gruppe er haben möchte.

Betrachtet er sich selbst als Außenstehender, der "nur" übersetzt, oder sieht er sich auch als Teil der Gruppe. In meinem Fall war es so, dass der Dolmetscher auch als Teilnehmer der Gruppe gesehen werden wollte, weil er selbst eine Migrationsgeschichte hatte und zum Teil ähnliche Schwierigkeiten wie die anderen Teilnehmer hatte.

Wichtig ist natürlich auch, dass die Regeln, die sich die Gruppe gibt auch für den oder die Dolmetscher*in gelten sollten. (zu Gruppenregeln siehe Kapitel 6)

Wenn der Dolmetscher oder die Dolmetscherin sich hingegen auf das Übersetzen konzentrieren will und sich nicht als Teil der Gruppe sieht, so sollte dieser Wunsch natürlich respektiert werden.

Ich rate in diesem Fall allerdings dazu, diese Interpretation der Rolle der Gruppe sehr deutlich mitzuteilen, denn sehr wahrscheinlich wird die Gruppe neugierig auf den Menschen sein, der ihre Sprache spricht und schon bestimmte Erfolge in Deutschland erreicht hat, auf die die anderen noch hinarbeiten.

Übersetzung durch Teilnehmende

Die zweite Variante, die ich besonders in der jüngeren Vergangenheit immer häufiger anwenden konnte, ist, dass eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer der Gruppe das Übersetzen übernimmt.

Das hat Vorteile aber auch Nachteile, auf die ich kurz eingehen werde: Die Person, die für die Übersetzung zuständig ist, wird automatisch eine besondere Rolle innerhalb der Gruppe einnehmen. Diese Rolle kann eine Herausforderung sein.

Nach meiner Erfahrung führt es aber auch dazu, dass die Person Selbstvertrauen entwickelt. Wichtig ist den Übersetzer darauf hinzuweisen, möglichst genau das Gesagte zu übersetzen und nichts hinzuzufügen oder wegzulassen.

Professionelle Dolmetscher*innen übersetzen meistens so, dass sie in der Ich-Perspektive sprechen. Sie begeben sich also in die Rolle des oder der Sprechenden. Das kann verhindern zu viel eigene Interpretation in die Übersetzung einfließen zu lassen.

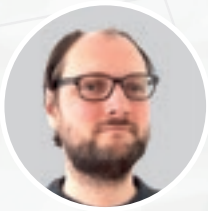
Es empfiehlt sich außerdem ein gutes Wörterbuch bereit liegen zu haben, um unbekannte Wörter nachzuschlagen. Wer übersetzt und wie übersetzt werden soll, sollte in jedem Fall mit der Gruppe besprochen werden, um sicher zu gehen, dass sich alle Teilnehmenden damit wohl fühlen. Ich möchte außerdem darauf hinweisen, dass der oder die Übersetzer*in im Laufe einer Sitzung sehr viel sprechen muss. Das kann sehr schnell dazu führen, dass diese Person selbst nicht mehr an der Gruppendiskussion teilhaben kann. Ich habe es deshalb immer so gehandhabt, dass, wenn möglich, nicht bei jeder Sitzung die gleiche Person aus der Gruppe übersetzt.

Gespräche ohne Moderation

In einer Gruppe gab es außerdem noch eine weitere Variante, die vor allem im Hinblick auf die Verselbständigung der Selbsthilfegruppen bemerkenswert ist. Die Gruppe dauert immer ca. eine Stunde und die Teilnehmenden haben sich gewünscht, nach einer halben Stunde nur noch auf Persisch zu sprechen – ohne das Hin und Her des Übersetzens.

Für mich hat das bedeutet, dass ich dann auch die Moderation der Gruppe weitestgehend abgeben konnte. Es war ein gutes Zeichen, dass die Gruppe Schritt für Schritt immer selbständiger wurde und ich irgendwann überflüssig wurde.

Autor | Peter



Amal | Arabische Frauengruppe:

„Es war eine sehr schöne Gelegenheit für mich, an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen zu können. Ich habe wichtige Erfahrungen gemacht, vor allem habe ich gelernt, wie ich mit meinen Problemen umgehen und mir selbst helfen kann, denn ich habe viele Frauen im Rahmen der Selbsthilfegruppe kennengelernt, die die gleichen Interessen und Probleme hier in Deutschland haben. Das hat mir geholfen, meine Ängste und Sorgen zu beseitigen."

KAPITEL 4

Den Gruppenalltag gestalten

Gemeinsame Regeln entdecken

In der ersten Sitzung jeder Selbsthilfegruppe wurden die Teilnehmer*innen ermutigt, ihre Gruppenregeln aufzustellen.

Die Idee der Gruppenregeln besteht darin, dass die Teilnehmer*innen sich selbst einen sicheren Raum schaffen sollen, um die Methoden der Kommunikation zwischen ihnen und die Regeln für Diskussionen zu definieren.

Jedes Mitglied wurde gebeten, einen sicheren Raum aus der eigenen Perspektive zu definieren und ihn den anderen Mitgliedern vorzustellen. Dann wurde jedes Mitglied gebeten, die Kommunikationsmethode zu beschreiben, die es mit den anderen Teilnehmenden anwenden möchte.

Danach wurden alle gebeten, die von ihrer Seite inakzeptablen Kommunikationsmethoden aufzuschreiben und sie der Gruppe mitzuteilen.

Die verschiedenen Gruppen haben unterschiedliche Regeln aufgeschrieben, wie zum Beispiel:

- Ich möchte nicht nach meiner Erfahrung beurteilt werden.
- Ich möchte nicht unterbrochen werden, während ich spreche.
- Ich möchte nicht mit Lachen oder Spott konfrontiert werden, wenn ich von meinen Erfahrungen berichte.
- Ich möchte, dass nicht laut gesprochen wird, weil laute Stimmen mich an traumatische Erlebnisse erinnern.
- Es ist erlaubt zu gähnen während einer Sitzung, denn das bedeutet nicht, dass ich die Beiträge anderer nicht respektiere. Ich bin nur zu müde und ausgebrannt, und mein Körper sendet diese Signale, um mich zu warnen.
- Ich bin Mutter von zwei Kindern, die meine Anwesenheit in der Mitte der Sitzung benötigen könnten, deshalb muss ich vielleicht gehen und später wiederkommen.

Gruppenregeln tragen nachweislich zu einer besseren Atmosphäre zwischen den Teilnehmer*innen bei und schaffen Respekt untereinander. Die Regeln wurden ebenfalls von der Gruppe aufgestellt, d. h. der Moderator spielt die Rolle, die Gruppe an diese Regeln zu erinnern und nicht neue Regeln aufzustellen, damit alle Gruppenmitglieder gleichberechtigt sind.

Autorin | Mariana

Themen finden

Die Themenfindung für eine Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Prozess – sowohl bei der Gründung der Gruppe als auch im weiteren Verlauf der Gruppengeschichte. Bei unseren Gruppen gab es zu Beginn keinen thematischen Schwerpunkt wie etwa eine Erkrankung. Die Themen ergaben sich aus der aktuellen Situation.

Folgende Themen wurden immer wieder von den Teilnehmenden gewünscht:

- Probleme in der Familie
- Umgang mit dem unklaren Aufenthaltsstatus
- Familiennachzug
- die schlechte Wohnsituation im Wohnheim
- Suche nach einem Arbeitsplatz
- Rassismus im Alltag
- gesundheitliche Vorsorge und Informationen über das Gesundheitssystem in Deutschland
- Information über (chronische) Krankheiten

Für die Moderatorin oder den Moderator gilt es besonders darauf zu achten, dass alle Teilnehmer*innen der Gruppe bei der Auswahl der Themen beteiligt werden. Erfahrungsgemäß gibt es in einer Gruppe immer Teilnehmende, die sich mehr in den Vordergrund drängen und andere, die eher im Hintergrund bleiben. Wenn alle Personen von Anfang an in den Entscheidungsprozess einbezogen werden, wird gewährleistet, dass sie auch weiterhin motiviert sind, an der Gruppe teilzunehmen. Bei unserer Arbeit haben wir entweder die erste oder zweite Sitzung einer neu gegründeten Gruppe dazu genutzt, uns über die Themen zu verständigen und diese immer wieder aktualisiert.

Methode Themenspeicher

Eine wirkungsvolle Methode ist es, zunächst allen Mitgliedern der Gruppe die Möglichkeit zu geben, Gesprächsthemen vorzuschlagen, und diese in Form eines Themenspeichers für alle sichtbar aufzuschreiben. Im nächsten Schritt können die Teilnehmer*innen die von ihnen priorisierten Themen mit Stickern markieren. Auf diese Weise erhält man einen sehr guten Überblick, welche Themen dringend besprochen werden müssen und welche noch aufgeschoben werden können.

Konflikte in der Gruppe klären

Früher oder später kommt es wahrscheinlich in jeder Gruppe zu Konflikten. Damit ein Konflikt aber nicht zu groß wird oder sogar zum Ende einer Gruppe führt, ist es wichtig offen mit allen Mitgliedern darüber zu sprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden.

Wenn man als Projektmitarbeiter*in nicht die Muttersprache der Gruppenmitglieder spricht, und die Konflikte wahrscheinlich in der Muttersprache und auch außerhalb des Gruppenraums ausgetragen werden, ist es von besonderer Bedeutung auf Details zu achten. Verhält sich ein Gruppenmitglied anders als normal oder kommt er oder sie nicht wie gewohnt zu den Treffen, dann kann das ein Hinweis auf einen Konflikt innerhalb der Gruppe sein.

Konflikte resultieren häufig aus Missverständnissen, Vorurteilen und normalen menschlichen Gefühlen wie Eifersucht und Wut auf eine andere Person. Zu ergründen, was genau hinter diesen negativen Emotionen und Vorurteilen liegt, ist der erste Schritt zur Lösung des Problems und hilft, der Gruppe sich besser kennenzulernen und zusammenzuwachsen.

Ein Beispiel aus der Praxis

In meiner Arbeit begleite ich Gruppen mit Menschen aus Afghanistan und dem Iran. In der Regel sprechen sie dieselbe Sprache.
Viele Afghan*innen haben vor ihrer Flucht nach Europa im Iran gelebt. Allerdings sind sie häufig auch mit Vorurteilen und Rassismus im Iran konfrontiert gewesen.

Diese Erfahrungen lassen sich nicht leicht vergessen und bestimmen das Denken und Handeln auch hier. Ich habe des Öfteren Konflikte zwischen diesen beiden Gruppen beobachtet. In solchen Situationen habe ich um eine Aussprache in der Gruppe gebeten. Ich habe dann die Konfliktparteien ermutigt, den Sachverhalt aus ihrer Perspektive zu beschreiben ohne zu bewerten oder zu beurteilen.

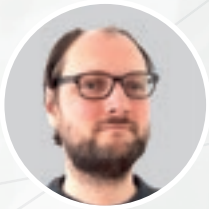
Im nächsten Schritt konnten sich auch die anderen Gruppenmitglieder äußern. Eine Erinnerung an die Gruppenregeln kann hier hilfreich sein, damit die Diskussion nicht aus dem Ruder läuft. Im dritten Schritt habe ich die Personen dann gebeten, sich einmal in die Rolle des anderen zu versetzen. In den allermeisten Fällen hat das geholfen, den Konflikt beizulegen. Auch bei der Konfliktbewältigung ist es von großem Vorteil, den Teilnehmenden Werkzeuge wie diesen Perspektivwechsel an die Hand geben zu können.

So werden sie in die Lage versetzt, beim nächsten Konflikt selbständig an einer Lösung zu arbeiten.

Wenn sich Teilnehmende in der Gruppe unwohl gefühlt haben, ist es bisweilen vorgekommen, dass sie ein Gespräch unter vier Augen mit mir gesucht haben, um das Problem zu lösen. Das ist zwar verständlich, entspricht aber meiner Meinung nach nicht der Grundidee von Selbsthilfe. Ich habe nur, wenn es gar nicht anders ging, ohne die Anwesenheit der Gruppe über Konflikte gesprochen. Und in diesen Fällen ging es wirklich um private Probleme zwischen zwei Teilnehmenden.

In allen anderen Fällen war es das Beste, das Problem transparent und offen der ganzen Gruppe gegenüber zu erörtern. Als Moderator musste ich mir dabei meiner Machtposition bewusst sein. Ein Urteil von meiner Seite würde ein größeres Gewicht als das einer anderen Person haben. Ich habe mich deshalb sehr bemüht, nicht aus meiner Rolle als Moderator heraus und in die eines Leiters hinein zu gehen.

Autor | Peter



KAPITEL 5

Lernen im Rückblick

In der Zeit, die wir inzwischen mit den Selbsthilfegruppen geflüchteter Menschen arbeiten, sind uns einige Dinge immer wieder aufgefallen. Wie die Menschen sich selbst in den Gruppen erlebt haben und welche Herausforderungen von uns zu bewältigen waren, hat sich wiederholt.

Was Gruppen bewirken und was sie brauchen

Die Selbsthilfegruppen waren für die Teilnehmer*innen, die hauptsächlich Geflüchtete und Asylsuchende waren, aus den folgenden Gründen sehr wichtig:

1. Die Gruppen vermittelten den Teilnehmenden ein Gefühl der Zugehörigkeit und Identität.

2. Die Teilnehmer*innen fühlten sich gestärkt und hatten das Gefühl, dass sie mit ihren Problemen nicht allein waren.

3. Sie fühlten sich als Teil einer Gruppe, die mit ihren Gefühlen und ihrer aktuellen Situation umgehen und sich gegenseitig unterstützen konnte.

4. Sie haben erlebt, dass ihnen ein Raum zur Verfügung gestellt wurde, in dem sie als individuelle Persönlichkeit reden und sich austauschen konnten.

5. Die ein oder zwei Stunden, in denen sich die Gruppe gewöhnlich traf, gaben den Mitgliedern viel Energie, um die Woche fortzusetzen, und befähigten sie, Sprachkurse zu besuchen, bei Bedarf psychologische oder physische Unterstützung zu suchen oder an Veranstaltungen mit anderen Mitgliedern der Gemeinschaft teilzunehmen.

6. Einige der Teilnehmer*innen hatten ihre Wohnungen in den Notunterkünften nicht verlassen, bevor sie Teil der Selbsthilfegruppe waren. Zusammen mit der Gruppe konnten sie mit ihren Ängsten umgehen lernen, und sie wurden ermutigt, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Auch die Herausforderungen für uns als Mitarbeitende haben sich wiederholt:

Das Konzept übersetzen

Es war eine große Herausforderung, ein Konzept einzuführen, das für viele Teilnehmer*innen neu war. Bevor sie selbst nicht die Erfahrung gemacht hatten, wie hilfreich eine Selbsthilfegruppe für sie sein kann, war es aus ihrer Sicht nur ein Konzept.

Deshalb sollte man bei den Erwartungen, die an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestellt werden, für ihre jeweilige Situation sensibel sein. Man muss sich davor hüten, Sätze wie: *„Die Teilnahme an dieser Gruppe wird eure Probleme lösen“* zu benutzen und stattdessen Sätze wie: *„Sie könnten sich besser fühlen, wenn Sie Ihre Gefühle mit anderen Menschen teilen würden, die sich auf Sie beziehen und Sie vielleicht unterstützen können, indem sie ihre eigenen Erfahrungen mitteilen“.* Und statt zu sagen: *„Sie sollten einmal pro Woche zu den Gruppentreffen kommen“*, könnte man sagen: *„Die wöchentliche Teilnahme an den Gruppentreffen vermittelt Ihnen ein Gefühl der Routine, das für Ihre Situation hilfreich sein könnte“.*

Bedürfnisse erkennen und verstehen

Der Grund für Menschen zu flüchten, war meist die Angst vor einem Obrigkeitsstaat, in dem jedes Wort, das man sagt, gegen sie verwendet werden kann. Dadurch sind die Menschen weniger in der Lage, einander zu vertrauen, was dazu führt, dass es ihnen sehr schwer fällt, ihre Probleme mit anderen zu teilen.

Einige Teilnehmende könnten Sie bitten, mit leiser Stimme zu sprechen, oder sie könnten bestimmte Dinge mit leiserer Stimme sagen, weil sie das aufgrund der Angst, die sie erlebt haben, gewohnt sind. Manche könnten Sie bitten, die Türen zu schließen und sie könnten den Eingang des Raumes beobachten wollen. Hier ist es sehr wichtig, tolerant zu sein und die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzuerkennen, damit sie sich sicherer fühlen.

Kein Ein-Mann-Job

Es ist sehr wichtig, sich eingestehen zu können, dass Sie als Moderator*in allein nicht in der Lage sein werden, den Teilnehmer*innen einen "sicheren Raum" zu bieten. Aber wenn die Gruppe zusammenarbeitet, kann es gelingen diesen „sichereren Raum" zu schaffen. Ehrlichkeit und realistische Erwartungen sind sehr wichtig, um Vertrauen aufzubauen.

Routine schafft Sicherheit

Eine der größten Herausforderungen zu Beginn der Gruppenbildung ist die Nachhaltigkeit und damit die Schaffung einer gewissen Routine. Man muss kreativ sein, sowohl mit den Methoden und Werkzeugen, die in den Sitzungen verwendet werden, als auch mit der Atmosphäre des Raumes. All das muss zu den jeweiligen Menschen passen und Ihnen eine Idee davon vermitteln, wie sie es später eigenständig als Gruppe nutzen können.

Raum für Frauen in gemischten Gruppen

Für die Gruppen, die nicht nach Geschlechtern getrennt sind, ist es wichtig, den Frauen Raum zum Sprechen zu geben, da sie das Gefühl haben könnten, weniger Raum zu haben, als die Männer. Es ist wichtig, diesen Faktor offen und transparent mit den Gruppenmitgliedern zu kommunizieren und ihnen zu erklären, warum Sie die weiblichen Mitglieder in der Gruppe mehr als einmal fragen werden, ob sie noch etwas hinzufügen, das Gespräch beginnen oder etwas kommentieren wollen.

Omid | Selbsthilfegruppe „Leben in zwei Welten":

„Als ich in Deutschland bzw. in Berlin angekommen war, war ich ganz allein und ich habe niemanden gekannt. Wenn ich ehrlich bin, war es für mich schwierig Freunde zu finden. Eines Tages habe ich dann Selbsthilfe gefunden, wo ich viel über die deutsche Kultur gelernt habe. Dadurch konnte ich mein Deutsch verbessern und viele Leute kennenlernen. Seitdem fühle ich mich wie zu Hause."

Fazit für Fachkräfte

Auf der Grundlage aller vorausgegangenen Themen möchten wir einige Empfehlungen weitergeben, für den Fall, dass Sie mit der Selbsthilfearbeit mit Geflüchteten beginnen möchten:

Selbsthilfe braucht Zeit

Räume für Selbsthilfe hat es für die meisten Menschen mit Fluchtgeschichte noch nie gegeben. Dazu ist das Thema psychische Gesundheit im Allgemeinen stark stigmatisiert. Das zu wissen, hilft zu verstehen, warum es länger dauert, bis diese Gruppen unabhängig sind.

Klären Sie Ihre Rolle für sich selbst

Einige der Themen, mit denen man konfrontiert wird, wenn man Gruppen von Flüchtlingen koordiniert, die wegen des Krieges gezwungen waren, ihr Land zu verlassen, sind Trauma und Post-Traumatisches-Stress-Syndrom. Das Wissen um die eigene Position in der Gruppe und das fehlende Wissen im Umgang mit psychologischen Fragen (sofern das Wissen nicht vorhanden ist) ist entscheidend für die Arbeit mit diesen Gruppen, den Aufbau von Erwartungen und die Schaffung von Vertrauen. Sie bereiten den Boden für Selbstorganisation. Das Wissen sitzt in den Gruppen.

Um (fachliche) Unterstützung bitten

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Verantwortung, vor der Sie stehen, hoch ist. Seien Sie bereit, um Hilfe zu bitten, wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit bestimmten Konflikten in der Gruppe umgehen sollen.

Arbeiten im Netzwerk

Es gibt verschiedene Organisationen, die psychologische und psychische Unterstützung anbieten. Es ist gut, die Zusammenarbeit mit Ihnen zu suchen und sich mit ihnen zu vernetzen.

Selbstfürsorge

Achten Sie auf sich selbst und suchen Sie sich eine gute Supervision für Ihre Arbeit.

Mariana:

„Ich erinnere mich sehr gut an den Moment, als ich mit der Gruppe den ersten Workshop zu Gewalt gegen Frauen organisiert habe. In diesem Moment habe ich wirklich eine enge Verbindung zu ihnen gespürt und mir wurde klar, wie wichtig es ist, über dieses Thema in einer rein weiblichen Runde zu sprechen."

Mit Muttersprachler*innen zusammen

Wenn es möglich ist, arbeiten Sie gemeinsam mit einer Kollegin, einem Kollegen, oder ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die die Muttersprache der Gruppe sprechen und auch das kulturelle Verständnis für die Arbeit mitbringen.

Erwartungen und Möglichkeiten früh klären

Klären Sie gemeinsam mit den Gruppen, welche Art von Unterstützung Sie bieten. Es ist wichtig, die Erwartungen der Teilnehmer*innen oder Gruppen zu kennen, mit dem Abzugleichen, was möglich ist und Vertrauen zu ihnen aufzubauen.

Wertschätzung vermitteln

Respektieren Sie die Zeit der Teilnehmer*innen. Die Zeit, die jede/r Einzelne sich genommen hat, um seinen Platz zu verlassen, sich anzuziehen und in den Raum zu kommen, muss immer geschätzt und anerkannt werden. Die Teilnehmer müssen verstehen, dass ihre Bemühungen anerkannt werden, wenn sie, mit neuen Menschen zusammenkommen, um darüber zu sprechen, wie sie sich fühlen. Das ist ein Schritt nach vorn, um Themen wie Selbstfürsorge und Selbstliebe hervorzuheben.

Kinderbetreuung einplanen

Einige der Frauen in unseren Gruppen hatten Kinder und damit keine Möglichkeit, sich der Gruppe ohne ihre Kinder anzuschließen. Versuchen Sie, wenn möglich Kinderbetreuung anzubieten.

Freiwillige einbinden

Freiwillige Helfer sind für diese Art von Initiativen von entscheidender Bedeutung. Versuchen Sie, eine gute Freiwilligenstrategie zu entwickeln, von der sowohl freiwillige Helfer*innen als auch die Initiative gleichermaßen profitieren könnten.

Autorin | Mariana

Shafighe | Persische Frauengruppe:

„Ich hoffe, dass wir muslimischen Frauen aus verschiedenen Teilen der Welt zusammenarbeiten und eine aktive Rolle in der Gesellschaft spielen können. Ich will ein Vorbild sein für andere muslimische Frauen, und sie ermutigen, eigene Ziele zu haben und sie auch zu erreichen."

KAPITEL 6

Ein Blick in die Zukunft

Seit das Projekt LouLou im Jahr 2016 begonnen hat, Selbsthilfegruppen für Geflüchtete zu organisieren, hat sich viel für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verändert. Damals haben sie meist in Notunterkünften gewohnt, die deutsche Sprache sehr schlecht gesprochen und kaum eine Perspektive für ihre Zukunft gehabt.

In dieser Situation haben die Menschen Hilfe gesucht und konnten noch kaum Erfahrungen und Hilfe an andere weitergeben. Das hat sich mittlerweile geändert. Viele Gruppenmitglieder haben berichtet, dass die Gruppe ihnen Selbstvertrauen gegeben hat.

Auch die Fähigkeit, anderen zu vertrauen (die durch das Erlebte während der Flucht oft stark gelitten hat) konnte wiederhergestellt werden. Das ist der Verdienst einer Gruppe, in der sich alle gegenseitig unterstützen. Der Wunsch, Hilfe „von außen" zu bekommen, ist vielfach noch da. Auch das ist sehr verständlich, denn viele Menschen haben die selbstgesteckten Ziele für ihr Leben noch nicht erreichen können, obwohl sie hart dafür arbeiten. Für die Selbsthilfe bedeutet das, dass der Weg in eine Gruppe, die komplett ohne äußere Anleitung auskommt, zwar begonnen wurde, aber zweifellos noch nicht abgeschlossen ist.

Als Verantwortliche des LouLou-Projektes haben wir das Ziel, der Selbstständigkeit aller Gruppen, immer im Hinterkopf behalten. Wir haben aber auch immer wieder festgestellt, dass dieses Ziel in kleinere Etappen untergliedert werden muss. Es ist ein Prozess, der viel Zeit in Anspruch nimmt.

Aktuell merken wir allerdings, dass die Bereitschaft für diesen Schritt zunimmt. Die nächste Etappe, die wir auf dem Weg zur zunehmenden Verselbständigung der Gruppen unternehmen werden, besteht darin, Workshops für die Gruppenmitglieder anzubieten.

In diesen Workshops werden sie theoretisch und praktisch erfahren:

- welche anderen Formen von Selbsthilfe außer ihrer eigenen Gruppe es noch gibt,
- wie eine Gruppe moderiert werden kann,
- auf welche Weise neue Teilnehmer*innen hinzugewonnen werden können,
- wie mit Konfliktsituationen (besser) umgegangen werden kann,
- und wie sich Verantwortung auf viele Schultern innerhalb der Gruppe verteilen lässt.

Bei den Workshops geht es nicht um Wissensvermittlung, sondern um Austausch. Es gibt kein „richtig“ und „falsch“ in einer Selbsthilfegruppe. Die Teilnehmer*innen werden Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen kennen lernen und damit auch andere Wege, Selbsthilfe zu gestalten.

Dieser Blick „über den Tellerrand“ wird dabei helfen, sich bewusst mit den Ritualen der eigenen Gruppe auseinanderzusetzen und vermutlich dazu führen, neue Methoden ausprobieren zu wollen.

Die Workshops werden so gestaltet sein, dass ein reger Austausch zwischen den verschiedenen Gruppen stattfinden kann. Es ist auch ein Austausch mit Selbsthilfe-Erfahrenen aus migrantischen oder deutschen Gruppen geplant, die schon längere Zeit aktiv sind.

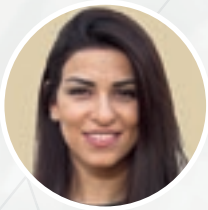
Parallel zu den Workshops werden wir auch in den Gruppen mehr und mehr zur Aufgabenteilung ermutigen.

Sich miteinander im Blick behalten (vielleicht sogar in wechselnden „Zweierteams“), einen 5-Minuten-Einstieg mit drei Fragen an die Gruppe überlegen, Tee kochen, auf die Zeit achten (damit alle gehört werden), den Schlüssel für den Raum übernehmen, „Stimmungswächter /-wächterin“ werden, für die Momente, in denen sich etwas falsch anfühlt – all das kann man gut auf unterschiedliche Teilnehmer*innen in den Gruppen aufteilen.

So sind alle in der Verantwortung und alle machen die Erfahrung, für ihren speziellen Part gebraucht zu werden. Was fehlt, fehlt.

Dann ist der Moment erreicht, in dem wir uns langsam aus der Gruppe herausziehen können. Mal nur bis ins Büro nebenan und nur für einen Abend oder einen Teil der Zeit. Dann langsam mehr. Wir werden immer im Hintergrund ansprechbar sein. Aber die Profis im Miteinander der Gruppe sind dann die Teilnehmer*innen und nicht länger wir.

Autorin | Sandy



Sandy | Mitarbeiterin des Projektes „LouLou – Begegnungsort für alte und neue Nachbar*innen”:

„Ich fand es schön zu sehen, dass sich eine sehr enge Beziehung zwischen den Frauen in der Selbsthilfegruppe entwickelt hat. Sie haben sich gegenseitig geholfen und in Notsituationen unterstützt. Der Familiennachzug war ein wichtiges Thema in der Gruppe und dort war viel Solidarität zu spüren. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort für Freundschaft und Zusammenhalt geworden.“

WEITERE STATEMENTS VON TEILNEHMENDEN

Wir haben die Teilnehmer*innen unserer Gruppen gebeten, über ihre Erfahrungen zu berichten:

Salwa | Arabische Frauengruppe:
„In Selbsthilfegruppen fand ich den besten Weg in Deutschland meine Ängste zu besiegen. Hier an diesem Ort (LouLou Café) habe ich eine neue Familie kennengelernt, mit der ich gemeinsame Interessen und Probleme teile. Zusammen als Gruppe kommen wir besser mit unserer Situation klar."

Tahere | Persische Frauengruppe:
„Mein Ziel ist es, mit anderen Frauen zusammenzuarbeiten. Ich will mithilfe der anderen Frauen aus der Gruppe, meinen Platz in der Gesellschaft finden und andere Menschen mit meiner Arbeit empowern, so wie ich es schon im Iran getan habe. Ich hoffe, dass ich das auch in Deutschland tun kann."

Rafat | Persische Frauengruppe:
„Wenn ich nicht arbeiten kann, fühle ich mich schlecht, besonders hier in Deutschland, weil ich meine Familie und Freunde nicht in der Nähe habe. Wenn ich mich mit anderen Menschen treffe und ein Ziel habe, fühle ich mich sehr viel besser. "

Alaa | Selbsthilfegruppe „Leben in zwei Welten":
„Die Selbsthilfegruppe ermöglicht mir Kontakt mit anderen aufzunehmen. Darüber hinaus können wir Geflüchteten über unsere Erfahrungen und Probleme unter uns diskutieren und uns selbst helfen. Wir können eigene Erfahrungen sammeln und in Zukunft unser Leben verbessern. Mir persönlich hat die Selbsthilfegruppe viel geholfen."

RAUM FÜR NOTIZEN

LouLou Begegnungsort
Lübecker Str. 21, 10559 Berlin
begegnungsort@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

IMPRESSUM

Herausgeber
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44
10559 Berlin
Tel.: 030 394 63 64
www.stadtrand-berlin.de

StadtRand

Verantwortlich im Sinne des Presserechts
Angelika Vahnenbruck

Konzeption + Redaktion
Mariana Karkoutly
ehemals LouLou Begegnungsort, StadtRand gGmbH

Peter Zweigler
LouLou Begegnungsort, StadtRand gGmbH

Sandy Albahri
LouLou Begegnungsort, StadtRand gGmbH

Birgit Sowade
Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Berlin, März 2021

Bildquellen
adobestock.com:
Titel- und Rückseite:
„Figuren“: ©patpitchaya /
S. 10: ©Cheyenne / S. 13: ©asem arab /
Seite 16: ©Яна Василевская /
Seite 34: ©vegefox.com

Istockphoto.com:
S. 9: ©DMEPhotography

pexels.com:
S. 25: ©Keira Burton / S. 32: ©mentatdgt

LouLou Begegnungsort:
S. 6 / 12 / 15 / 16 / 22 / 28

Gestaltung
Lorenzo Design
mail@lorenzodesign.de

Druck
1. Auflage | Saxoprint.com

Wir danken der freundlichen Förderung durch:

DER PARITÄTISCHE BERLIN

AOK Die Gesundheitskasse.

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
BERLIN

2016 haben wir anfangs gezögert, ein Projekt aufzubauen, das das Konzept von Selbsthilfegruppen auch Geflüchteten zugängig macht. Stehen nicht ganz andere Fragen an? Existentielle Unsicherheit von „wo bin ich hier“ und „wie wird es weiter gehen“? Braucht es da nicht mehr praktische Unterstützung als Austausch untereinander?

Aber Selbsthilfeunterstützung ist das, was wir können. So entstand das Projekt „LouLou“. Ein Begegnungsort und ein Ort für Selbsthilfegruppen in unterschiedlichen Muttersprachen. Was wir dabei gelernt und verstanden haben und welche Empfehlungen wir heute allen an die Hand geben möchten, die über ähnliche Projekte nachdenken, davon handelt diese Broschüre.