



# Fachtagung Selbsthilfe und Migration

Dokumentation

Veranstaltet vom Arbeitskreis  
Selbsthilfe und Migration von

**selko»**



# Inhalt

**Grußwort Daniel Tietze, Staatssekretär für Integration** ..... 4

**Einführung** ..... 7  
*Selbsthilfe und Migration in Berlin – Herausforderung für die Zukunft, Ella Wassink*

**Perspektivwechsel – Drei Beobachtungen zur  
Entwicklung der Selbsthilfe im Migrationsbereich** ..... 11

1. Lernerfahrungen des AK Migration Selbsthilfe von Selko e.V., Azra Tatarevic / Pervin Tosun
2. Erfahrungsbereich einer Selbsthilfe-Organisation, Sevgi Bozdag
3. Beobachtung von Seiten der Krankenkassen, Detlef Fronhöfer

**Weltreise Praxis** ..... 17  
*Arabische Frauengruppe / Aufbruch Neukölln e.V. / InterAktiv e.V. /  
LouLou und LeNa / Lost in Integration / Mina e.V. / Narcotic Anonymous /  
Projekt Migration und Selbsthilfe der Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlins /  
Russische Aussiedlergruppe / Vietnamesische Schmerzgruppe*

**Workshops** ..... 23

**Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlin** ..... 33

**Impressum** ..... 38

## Grußwort

*Liebe Teilnehmer\*innen und Aktive  
des ersten Fachtags Selbsthilfe und  
Migration,*

als erstes möchte ich gratulieren zu diesem ersten Austauschtreffen, das im Dezember 2018 in Berlin stattgefunden hat! Ein Tag der Vernetzung von Menschen aus unterschiedlichsten muttersprachlichen Selbsthilfegruppen mit Professionellen aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, migrantischen Selbsthilfeorganisationen und Mitarbeiter\*innen der professionellen Selbsthilfeunterstützung.

Dass es so etwas bislang in der multikulturellen Stadt Berlin noch nicht gegeben hat, wurde auch deutlich durch die Zahl der Teilnehmer\*innen: Gut 100 Menschen haben sich an

diesem Tag getroffen und ausgetauscht. Über gemeinsame Ziele und Ideen aber auch über Unterschiede in der Selbsthilfearbeit und darüber, wie Selbsthilfe in der migrantischen Community noch besser als bislang ankommen kann.

Denn verschiedene Kulturen gehen mit Erkrankungen und Gesundheitsthemen unterschiedlich um.

Selbsthilfe ist ein westliches Modell, das vielfach in anderen Sprachen kein Äquivalent hat. In vielen Kulturkreisen ist Selbsthilfe daher als unterstützender Faktor in der Krankheitsbewältigung unbekannt.

Dass Selbsthilfe jedoch funktioniert und dass Menschen, die eine chronische Erkrankung, eine Behinderung oder ein soziales Problem haben, in der Selbsthilfe gemeinsam einen Raum finden, um sich auszutauschen, sollte überall in der Gesellschaft ankommen.

Dass sich der Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ und die landesweite Selbsthilfekontaktstelle SEKIS dafür einsetzen, ist eine zukunftsweisende Arbeit, die ich für wichtig halte.

Denn in unserer immer größer aber auch immer älter und internationaler werdenden Stadt braucht es Ideen, um die Entwicklung zu einer offenen, interkulturellen Gesellschaft zu unterstützen.

Dabei kann der Ausbau von Begegnungen zwischen bestehenden Selbsthilfegruppen und Migrantinnen und Migranten helfen, ebenso wie die Vermittlung von interkultureller Kompetenz in den Selbsthilfekontaktstellen und bestehenden Selbsthilfegruppen.

Auch wenn ich bei der Auftaktveranstaltung aus terminlichen Gründen nicht teilnehmen konnte, möchte ich mich bei Ihnen allen, die Sie die Tagung möglich gemacht haben und die Sie teilgenommen haben, bedanken, dass Sie den Gedanken der Selbsthilfe in unsere Stadt tragen und dabei helfen, Lücken zu schließen und neue Wege aufzuzeigen.

Ich wünsche Ihnen viel Glück für Ihre weitere Arbeit!



Handwritten signature of Daniel Tietze in black ink.

Daniel Tietze  
Staatssekretär für Integration





## Selbsthilfe und Migration in Berlin – Herausforderung für die Zukunft

Berlin ist nicht nur eine wachsende Stadt, sondern auch eine Stadt, in der bald ein Drittel der Bewohner\*innen einen Migrationshintergrund haben werden. Aber in der Selbsthilfe kommen die Menschen mit Migrationshintergrund selten an. Dabei gibt es unter ihnen genauso viele Menschen mit chronischen Krankheiten, mit Behinderungen oder sozialen Problemen, oder auch Menschen, die als pflegende Angehörige Unterstützung benötigen. Und all diese Themen werden in der Selbsthilfe in den über 1.700 Berliner Gruppen bearbeitet.

Selbsthilfe hat sich in Deutschland als Teil der gesundheitlichen und sozialen Versorgung etabliert und gilt als vierte Säule der Versorgung (neben ambulanter und stationärer

Versorgung und den öffentlichen Gesundheitsdiensten).

Und dass Selbsthilfe wirkt, ist mittlerweile auch in vielen Studien belegt.

Die Frage, die wir uns also stellen müssen, ist: Wie können wir Menschen mit Migrationshintergrund von dem Nutzen von Selbsthilfe überzeugen und ihnen dieses – westliche – Konzept näherbringen?

Das Gesundheitssystem in Deutschland setzt auf Eigenverantwortung. Betroffene müssen sich kundig und auf den Weg machen, um Unterstützung für ihr Anliegen zu bekommen. Medizinische Hilfen und gesundheitliche Behandlungen erfolgen zumeist bei Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen in einem deutschgeprägten Gesundheitssystem.

Nach wie vor stellen insbesondere fehlende bzw. zu wenige Sprachkenntnisse, unzureichende Gesundheitskompetenz sowie Misstrauen und Ängste eine hohe Hürde für eigenverantwortliches Handeln dar. Zusätzlich wächst der Unterstützungs- und Pflegebedarf für die ältere Generation auch der von Migrant\*innen, insbesondere in Hinblick auf auseinanderbrechende Familienstrukturen.

Mittlerweile treffen sich muttersprachliche Gruppen regelmäßig zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Ihre Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Wegen des Hintergrunds ihrer Erfahrungen unterscheiden sich die aufkommenden

Fragen und gruppendynamischen Prozesse aber an entscheidenden Stellen von der Art und Weise des Austausches deutschsprachiger Gruppen.

Deshalb brauchen Selbsthilfegruppen von und für Menschen aus anderen Kulturen mehr Unterstützung. Dies ist bestenfalls durch muttersprachliche Ansprache selbsthilfefahrener Akteur\*innen zu gewährleisten. Sie können über die vielfältigen Möglichkeiten durch eigenverantwortliche Selbsthilfe aufklären und beraten.

Und sie können die Gründung von Selbsthilfegruppen begleiten. Um dem Anspruch gerecht zu werden, allen Berliner\*innen, also auch denen mit Migrationshintergrund, Selbsthilfe anzubieten, wurden inzwischen

spezielle Angebote entwickelt, die jedoch weiter ausgebaut werden müssen.

Seit 2018 gibt es eine Fortbildungsreihe für Multiplikator\*innen speziell für die Ansprache von Migrant\*innen. Gezielte Ansprache und eine längere fachliche Begleitung sind in vielen Fällen notwendig, was eine intensivere Betreuung seitens der Selbsthilfe-Kontaktstellen bedeutet. Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen (z. B. Depression, Übergewicht) werden in unterschiedlichen Sprachen angeboten, um im Anschluss an eine Diskussion das Modell der Selbsthilfe vorzustellen. Vielen Migrant\*innen fällt es, trotz vorhandener Deutsch-Kenntnisse schwer, sich über persönliche, zum Teil intime Dinge, wie gesundheitliche oder psychische Probleme

in einer zugewandten, einander vorbehaltlos akzeptierenden Haltung auszutauschen. Deshalb ist bei der Gründung von zahlreichen muttersprachlichen Gruppen eine professionelle Begleitung bzw. Moderation häufig notwendig.

Die Fakten zum Thema Erkrankungen liegen auf dem Tisch: Migrant\*innen in Deutschland haben eine höhere Morbidität und Mortalität als der bundesdeutsche Durchschnitt. Als spezifische Gesundheitsrisiken gelten u. a. die Belastungen, die vor, während und nach der Migration auftreten sowie der sozio-ökonomische Status. Dieser ist im Durchschnitt niedriger als der bundesdeutsche Durchschnitt. Insgesamt würden Migrant\*innen also von der Beteiligung in der Selbsthilfe profitieren.

Die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände fördern seit Juni 2017 und noch bis Ende 2019 zwei halbe Stellen als „Kompetenzzentren Selbsthilfe und Migration“ (in Marzahn-Hellersdorf und Neukölln). Da diese finanzielle Unterstützung sich jedoch nur auf die gesundheitliche Selbsthilfe bezieht, viele Probleme aber den sozialen Problemlagen zuzuordnen sind, fehlt es an einer entsprechenden Ausstattung, um zu wesentlichen Änderungen zu gelangen. Dringend notwendig wäre eine Aufstockung auf mindestens vier halbe Stellen, die auch die soziale Selbsthilfe mitdenkt und sich nicht nur auf den gesundheitlichen Aspekt beschränkt.

Die in den kommenden Jahren abzusehende höhere Nachfrage kann

kaum mit den jetzt vorhandenen Mitteln abgedeckt werden. Schon jetzt wird deutlich, dass die weitaus zeitintensivere Befassung mit den Gruppen von Migrant\*innen und Geflüchteten, die notwendigen Dolmetscher- und Übersetzungsleistungen und mehr Personal mit interkulturellen Fähigkeiten und ggf. Sprachkenntnissen notwendig werden.

Daher ist es uns ein großes Anliegen, eine bessere finanzielle und sachliche Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen Pflegeengagement für diesen Bereich zu erhalten, da diese eine wichtige Rolle spielen bei der Integration und bei der Vermittlung von Kenntnissen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Auch politisch ist es wichtig, neue Ideen zu entwickeln, um die Entstehung einer offenen, interkulturellen Gesellschaft zu unterstützen. Dabei kann der Ausbau von Begegnungen zwischen bestehenden Selbsthilfegruppen und Migrant\*innen ebenso helfen, wie die Vermittlung von interkultureller Kompetenz in den Selbsthilfe-Kontaktstellen und bestehenden Selbsthilfegruppen.

Eine Stärkung der Selbsthilfearbeit für Menschen mit Migrationshintergrund kann so zu einem Gewinn für alle werden.

Ella Wassink  
Geschäftsführung Selko e. V.  
und Projektleitung SEKIS Berlin



# Perspektiv- wechsel

**Drei Beobachtungen zur Entwicklung  
der Selbsthilfe im Migrationsbereich.**



## 1 Lernerfahrungen des AK Migration Selbsthilfe von Selko e. V.

Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selko e. V., hat zusammen mit der berlinweiten Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS und dem Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ über ein Krankenkassen gefördertes Projekt für zweieinhalb Jahre in Marzahn-Hellersdorf und Neukölln zwei Kompetenzzentren „Selbsthilfe und Migration“ geschaffen.

Die Mitarbeiter\*innen der beiden Kompetenzzentren sowie des Arbeitskreises helfen bei der Gründung und Begleitung von migrantischen Selbsthilfegruppen, bieten Fortbildungsmöglichkeiten durch Vorträge und Workshops an und stellen Räume zu Verfügung. Die Öffentlichkeitsarbeit der Gruppen wird unterstützt und durch die Vernetzung mit Migrant\*innenorganisationen in

Berlin wird versucht, das Thema Selbsthilfe in der migrantischen Community bekannter zu machen.

Die Ergebnisse der Zusammenarbeit mit Fachleuten und Professionellen dienen der Verbreitung der Selbsthilfeidee im Migrationsbereich zur Mitgestaltung einer gesundheitsfördernden Teilhabekultur in allen Stadtteilen Berlins.

Die Anliegen des Projektes sind mittels professionell organisierter Veranstaltungen in der Öffentlichkeit bekannt. Die Zusammenarbeit mit relevanten Projekten und Einrichtungen ist kontinuierlich und konstruktiv. Es bestehen funktionierende Vernetzungsforen und lebendige Gremien. Die Broschüre „Selbsthilfe und Migration“ ist inzwischen in fünf

Sprachen erschienen (arabisch, bosnisch, englisch, türkisch, vietnamesisch) – zurzeit wird an einer Übersetzung in Farsi gearbeitet. Es werden zudem immer mehr neue interkulturelle Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen / Problemen gegründet.

*Azra Tatarevic: „Selbsthilfe für Migrant\*innen ist vielleicht emotionaler und lebhafter. Neben den gesundheitlichen spielen auch kulturelle Aspekte eine Rolle. Wir Migrant\*innen sind ‚anders‘ und unsere Selbsthilfe bedeutet Vielfalt von Sprachen und hat eine große Bedeutung für uns. Für uns ist häufig nicht nur das Gespräch wichtig, sondern auch das Drumherum: zusammen essen, singen, tanzen – den Alltag teilen. In manchen Selbsthilfegruppen entstehen Freundschaften und insgesamt*

## 1 Lernerfahrungen des AK Migration Selbsthilfe von Selko e.V.

bildet sich durch die Gruppe auch ein besonderes Heimatgefühl.“

Pervin Tosun: „Wir Migrant\*innen in den Selbsthilfegruppen fühlen uns zusammen stark. Durch die Teilnahme an den Selbsthilfegruppen haben wir weniger mit Belastungen zu kämpfen und weniger Kommunikationsprobleme. Zudem lernen wir viel über das deutsche Gesundheitssystem. Nicht selten habe ich es schon erlebt, dass eine Selbsthilfegruppe für Migrant\*innen auch eine wichtige Unterstützung in schwierigen gesundheitlichen Lagen bedeuten kann.“

Azra Tatarevic und Pervin Tosun  
Arbeitskreis Selbsthilfe und  
Migration von Selko e.V.



## 2 Erfahrungsbereich einer Selbsthilfe-Organisation



Das Thema Selbsthilfe und Menschen mit Migrationshintergrund ist schwer zu fassen. Bis das Thema Selbsthilfe bei dieser Zielgruppe ankommt und Anerkennung findet, ist es ein langer Prozess.

Dieser Prozess kann nicht verordnet, aber in Bewegung gesetzt werden. „Die Fachtagung sah ich als eine Chance durch Begegnung von Menschen, die diesen Weg gegangen sind bzw. gehen, aus Erfahrungen voneinander zu lernen und Impulse zu setzen.“

„Ich konnte im Rahmen der Fachtagung erkennen, wie man durch das Engagement der Selbsthilfe in Bezug auf die Inklusion von Menschen mit Migrationshintergrund und Behinderung sowie chronischer Erkrankung Erfolge erzielen kann.“

Wir dürfen deshalb nicht aufhören dieses Thema voran zu treiben, damit die gleichberechtigte Teilhabe chronisch kranker und behinderter Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen in möglichst allen Bereichen unserer Gesellschaft verwirklicht werden kann.

„Ich danke dafür, dass ich über meinen Weg – Gründung des Vereines InterAktiv und die Initiierung der verschiedenen Selbsthilfegruppen – berichten durfte. Ich hoffe, dass ich einige Beteiligte motivieren konnte, mit Mut und Empowerment einen ersten Schritt zu machen und/oder nicht aufzugeben. Ich danke für die tolle Organisation.“

Sevgi Bozdag  
InterAktiv e.V.

### 3 Beobachtung von Seiten der Krankenkassen

„Die Gesundheitschancen von Menschen mit Migrationshintergrund sind ...nachgewiesen schlechter als in der Gesamtbevölkerung.

*Die sozialepidemiologische Forschung weist darauf hin, dass eine besondere Belastung von Migranten und Migrantinnen auch in der zweiten und dritten Generation gegeben ist.“<sup>1</sup>*

Eine besondere Teilgruppe sind die Flüchtlinge, von denen gemäß einer AOK-Studie drei Viertel, d.h. ca. 600.000 Menschen nach eigenen Angaben unterschiedliche Formen von Gewalt erlebt haben und oft mehrfach traumatisiert sind.

Nicht jede oder jeder von ihnen muss psychotherapeutisch behandelt werden. Entlastend können auch Selbsthilfegruppen sein.<sup>2</sup>

Allerdings benötigen Menschen mit Migrationshintergrund bzw. die zugewanderten Menschen (z.B. mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache und über die psychosoziale Angebotsstruktur) eigene Formen der Selbsthilfe, eigene Zugangswege und eine darauf zugeschnittene Infra- bzw. Unterstützungsstruktur.

Ein Teil dieser Unterstützungsstruktur ist die finanzielle Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe

durch die Gesetzliche Krankenversicherung, die durch die Förderung der Öffentlichen Hand für die soziale Selbsthilfe ergänzt werden muss.

Insgesamt betrachtet, ist auch im Bereich der Selbsthilfe die Zuwanderung von Menschen aus anderen Kulturen ein großer Gewinn, der zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe in wertvoller Weise beiträgt.

Detlef Fronhöfer  
AOK Nordost

<sup>1</sup> Vgl. „Wie funktionieren neue Gruppengründungen“, S. 7. IN: Migration und Selbsthilfe, Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen; „Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen“, S. 18. IN: NAKOS Konzepte und Praxis 2. Berlin 2012

<sup>2</sup> Vgl. [www.wido.de](http://www.wido.de), heruntergeladen am 02.12.2018; vgl.: [www.stiftung-ueberbruecken.de](http://www.stiftung-ueberbruecken.de): „10 Jahre Stiftung Überbrücken 2007 – 2017“. Hrsg. Stiftung Überbrücken 2018.



# Weltreise Praxis

An acht Tischen stellten sich unterschiedliche Selbsthilfegruppen und Projekte den Teilnehmer\*innen des Fachtags vor.



## Arabische Frauengruppe

Die Frauen aus verschiedenen arabischen Ländern, die nach Flucht und Vertreibung nach Deutschland gekommen sind, möchten zusammen ihre psychischen Probleme überwinden.

In der Selbsthilfegruppe sprechen sie offen über alle Probleme und Herausforderungen ihres Lebensalltags, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

### Kontakt

- ▶ Rammin@hotmail.de

## Aufbruch Neukölln e. V.

Der Aufbruch Neukölln e.V. ist ein Verein für Bewohner im Bezirk Neukölln, der im sozialen, schulischen und erzieherischen Bereich tätig ist. Der Verein arbeitet präventiv, aktiv und innovativ.

Diverse Väter- und Männergruppen mit türkischem Migrationshintergrund, Mütter im Gespräch, eine Musikgruppe sowie eine Spielsucht- und Diabetikergruppe treffen sich regelmäßig bei Aufbruch Neukölln e.V.

### Kontakt

- ▶ Tel 030 609 28 104  
und 030 609 28 103

## InterAktiv e. V.

Eines der wesentlichen Anliegen von InterAktiv e.V. ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Der Verein begleitet klassische und virtuelle Selbsthilfeangebote, initiiert neue Gruppen und stellt Räumlichkeiten, Fachpersonal und Netzwerke zur Verfügung.

InterAktiv e.V. bietet Menschen mit Behinderung und mit Migrationshintergrund oder Fluchtgeschichte sowie ihren Angehörigen individuelle, kultursensible und familienorientierte Beratungsangebote und Orientierungshilfen.

### Kontakt

- ▶ InterAktiv e. V. Berlin  
Wilhelmshavener Str. 32  
10551 Berlin  
Tel 030 490 88 494  
info@interaktiv-berlin.de

## LouLou

LouLou ist ein Begegnungsort für alte und neue Nachbar\*innen in Moabit. Seit 2016 finden dort Selbsthilfegruppen mit Geflüchteten statt. Neben Gruppen für Männer und Frauen auf Arabisch oder Farsi, verbindet eine „Junge Selbsthilfegruppe“ junge Menschen ganz unterschiedlicher Nationalitäten über die englische Sprache.

### Kontakt

- ▶ LouLou – Begegnungsort für Geflüchtete und Nachbar\*innen  
StadtRand gGmbH  
Lübecker Str. 21 /  
Ecke Perleberger Straße  
10559 Berlin  
Tel 030 609 28 104  
und 030 609 28 103  
Mobil: 0176 – 968 477 61  
begegnungsort@stadtrand-berlin.de

## LeNa

LeNa bietet (am gleichen Ort wie LouLou) Projekte zur Begegnung deutscher und geflüchteter Nachbar\*innen. Über gemeinsame Workshops oder Kulturprojekte finden Menschen zusammen. Das gemeinsam mit LouLou verantwortete Sprachcafé am Freitag ist dabei für viele ein Einstieg in den Kontakt.

### Kontakt

- ▶ LeNa – Lebendige Nachbarschaft  
StadtRand gGmbH  
Lübecker Str. 21 /  
Ecke Perleberger Straße  
10559 Berlin  
Tel 030 609 28 104  
und 030 609 28 103  
Mobil: 0176 – 786 07 431  
lena@stadtrand-berlin.de

## Lost in Integration

„Lost in Integration“ richtete sich an Spanisch bzw. Portugiesisch sprechende Zugewanderte. Es handelte sich um ein Gruppenangebot zur Prävention ernsthafter psychischer Probleme als Folge der spezifischen Belastungen des Migrationsprozesses. Psychotherapeutinnen aus dem jeweiligen heimatlichen Sprachraum leiteten die Gruppen an. Im Nachgang zu dem Projekt wurde versucht, Teilnehmer\*innen aus den angeleiteten Gruppen in „echte“ Selbsthilfegruppen zu überführen.

### Kontakt

- ▶ Psychotherapeutenkammer Berlin  
Kurfürstendamm 184  
10707 Berlin  
Tel 030 887 140-0  
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de

## MINA e. V.

Der Verein „MINA-Leben in Vielfalt e.V.“ wurde von Frauen und Männern, die seit langen Jahren im Bereich Migration, Gesundheit, Bildung und Behinderung arbeiten, gegründet.

Zweck des Vereins ist die Förderung der Hilfe für Menschen mit Behinderung und mit Migrationshintergrund. Menschen mit Migrationshintergrund finden in der Arbeit des Vereins eine besondere Berücksichtigung.

### Kontakt

- ▶ MINA-Leben in Vielfalt e.V.  
im Intihaus  
Friedrichstr. 1  
10969 Berlin  
Tel 030 25 79 69 59  
info@mina-berlin.de

## Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige internationale Organisation für genesende Süchtige. Weltweit finden in über 140 Ländern mehr als 70.000 Meetings die Woche statt. Die Zahl der Berliner Meetings und des Umlandes ist in den letzten Jahren ständig gewachsen.

An unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten können wöchentlich über 50 Meetings besucht werden. Darunter neben deutschen Treffen Meetings in Englisch, Russisch, Farsi und Polnisch. Auf dem Fachtag standen Teilnehmer das Farsi sprechenden Meetings zum Gespräch bereit.

### Kontakt

- ▶ NASKB e.V.  
Postfach 02 99 26  
10132 Berlin  
info@na-berlin.de

## Projekt Migration und Selbsthilfe der Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlins

Unser Ziel ist es, mehr Menschen mit Migrationshintergrund berlinweit für die Teilnahmen an und Mitwirkung in Selbsthilfegruppen zu aktivieren. In den Gruppen sprechen die Menschen über ihren Sorgen, tauschen Informationen und Erfahrungen aus, lernen von- und miteinander. Dabei frühstücken und kochen sie gemeinsam, sie singen und tanzen und auch dadurch ermutigen sie sich gegenseitig!

Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen, die in diesem Arbeitskreis aktiv sind, beraten, unterstützen und begleiten migrantische Selbsthilfegruppen und Organisationen auf dem Weg in die Selbsthilfe.

### Kontakt

- ▶ SEKIS  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel 030 890 285 37  
info@sekis-berlin.de

## Russische Aussiedlergruppe

Aufgrund schwerer Erlebnisse von Ausgrenzung, Flucht und Vertreibung haben viele russische Aussiedler gesundheitliche Einschränkungen und Erkrankungen wie Depressionen oder Herzerkrankungen.

Um dem entgegenzuwirken und sich gegenseitig zu helfen und Kraft zu geben, treffen sich Menschen aus Russland regelmäßig um Gespräche über soziale und gesundheitliche Themen zu besprechen, aber auch um einfach beisammen zu sein, zu singen und zu allem, was Spaß macht.

## Kontakt

- ▶ Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin  
Tel 030 416 48 42  
selbsthilfezentrum@unionhilfs-  
werk.de

## Vietnamesische Schmerzgruppe

Wir sind vietnamesische Migrantinnen und Migranten der ersten Generation, die in Folge der hohen körperlichen Arbeitsbelastungen und anderen Erkrankungen (Rheuma, Gicht, Bandscheibenvorfall usw.) an chronischen Schmerzen leiden.

Wir tauschen uns in der Gruppe aus über den Umgang mit unseren Schmerzen sowie über Therapiemöglichkeiten inkl. Alternativmedizin und die Erfahrungen mit den Methoden.

## Kontakt

- ▶ Vietnamesische Frauen und Männer mit chronischen Schmerzen  
c/o Vereinigung der Vietnamesen in Berlin & Brandenburg e.V.  
Sewanstr. 43  
10319 Berlin  
Tel 030 23 90 88 00  
n.viet-berlin@gmx.de





# Workshops

**In fünf Workshops konnten sich die Teilnehmer\*innen des Fachtags am Nachmittag zu den unterschiedlichsten Themen austauschen.**



## WORKSHOP 1 „Selbsthilfe – Wie geht das?“

An diesem Workshop nahmen Interessierte aus ganz verschiedenen Gründen teil. Einige hatten das Interesse, die Arbeit der Kompetenzzentren „Selbsthilfe und Migration“ kennenzulernen. Andere wollten erfahren, wie es möglich ist, die Zielgruppen zu erreichen. Dritte waren schließlich neugierig auf die Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund.

Kernthema der Gespräche im Workshop waren Zugangsstrategien und Vernetzungsmöglichkeiten.

### Zeit für lange Begleitung

Für die Mitarbeiter\*innen aus dem Gesundheitswesen und den Beratungsstellen war es wichtig zu wissen, wie viel Zeit die Begleitung einer Selbsthilfegruppe von Menschen mit Migrationshintergrund in Anspruch nimmt. Migrant\*innen brauchen mehr Zeit und manchmal eine lange Begleitung in der Selbsthilfegruppe, weil zusätzlich zu den gesundheitlichen auch soziale Aspekte eine große Rolle spielen.

Ist die\*der Begleiter\*in selbst betroffen und hat sie den gleichen sprachlichen und kulturellen Hintergrund wie die Teilnehmer\*innen, hat die Gruppe große Chancen lange und sehr effektiv zu bestehen. Zudem helfen die von Selko e.V. angebotenen kultursensiblen Fortbildungsseminare, Kenntnisse zur Selbsthilfearbeit zu erlangen und sich in der Gruppe sicherer zu fühlen.

### Zugänge und Vernetzung

Von Seiten der Kompetenzzentren Selbsthilfe und Migration wurden die bisher gemachten Erfahrungen in der Vernetzungsarbeit vermittelt. Wichtig sind in diesem Zusammenhang:

- die Arbeit in entsprechenden Netzwerkgruppen
- Vernetzung mit Migrationsorganisationen in Berlin befördern
- gemeinsame Aktionstage in Bezirken mit hohem Migrationsanteil
- Zusammenarbeit mit den Stadtteilzentren und Nachbarschaftshäusern
- Zugang zu Krankenhäusern
- Kontakte in Gemeinden und weitere soziale Einrichtungen

## WORKSHOP 1

Zudem spielt der Kontakt mit den Teilnehmer\*innen in den Gruppen eine große Rolle. Stimmen hier die Beziehungen, so ist die Gruppe ein attraktiver Ort. Mundpropaganda ist dann die beste Werbung. Einige Teilnehmer\*innen haben in diesem Zusammenhang die Schwierigkeit beklagt, Multiplikator\*innen mit Migrationshintergrund für ihre Arbeit zu gewinnen. Hilfreich ist es in diesem Fall, sich mit regionalen Migrant\*innenorganisationen in Verbindung zu setzen.

Über die Kompetenzzentren wurden Organisationen benannt, welche für die Öffentlichkeitsarbeit und den Netzwerkaufbau hilfreich sind.

Als Beispiele für die Arbeit der Kompetenzzentren wurden benannt:

- Zusammenarbeit des Kompetenzzentrums Neukölln mit dem Interkulturellen Treff ImPuls e.V. wo sich Migrant\*innen, Flüchtlinge und die Deutschen zusammentreffen um sich kulturell auszutauschen
- Divan e.V.
- Aufbruch Neukölln e.V.
- IBBC e.V.
- Mina – Vielfalt Leben e.V.
- Interkulturelle Brückenbauerinnen (IBIB)

Zum Schluss des Workshops wurde von den Teilnehmer\*innen selbst die Erkenntnis benannt, dass in der Arbeit mit Migrant\*innen die Einbindung von Mitarbeiter\*innen aus den Herkunftsländern Vertrauen schafft und auf diese Weise (nicht nur) die Selbsthilfeidee weiterbringt.

Ein Workshop, der darum warb, die Selbsthilfefahrung „Zusammen sind wir stark“ an Migrant\*innen, Zugewanderte und Geflüchtete weiter zu geben.

Inna Siebert, Pervin Tosun, Azra Tatarevic

## WORKSHOP 2 „Essen – Tanzen – Lebensfreude“

Das ungewöhnliche an diesem Workshop war, dass zwei komplett unterschiedliche Kulturen von ganz ähnlichen Erfahrungen in der Gruppenarbeit berichtet haben.

Selma Merker berichtete viel vom Hintergrund ihrer Gruppe. Die Teilnehmerinnen haben als Menschen mit traditionell deutschen Wurzeln die Vertreibung aus den nun russischen Gebieten erlebt oder von ihren Eltern als Lebenshintergrund erfahren.

In der Gruppe wird neben den Gesprächen viel Atmosphäre geschaffen. Besonders alte deutsche Lieder

spielen hierbei eine große Rolle. Oft sind diese nicht einmal bei älteren Deutschen hierzulande bekannt. In der Gruppe gehören sie zur gelebten Tradition. Tatsächlich kommen auch junge Menschen gerne dazu oder Menschen jenseits der Grenzen Berlins.

Über alle gesundheitlichen oder alltäglichen Probleme hinaus schafft die Kultur eine tiefe Verbundenheit, die trägt.

Ganz ähnliche Erfahrungen wurden dazu aus einer afrikanischen Gruppe berichtet.

Auch wenn die Kultur an sich ganz anders geprägt ist, sind die Erfahrungen sehr ähnlich. In der Selbsthilfegruppe findet man Verständnis - auch für Fragen oder Ideen, die von Außenstehenden aufgrund des anderen kulturellen Hintergrunds nicht nachvollzogen werden können. Hier haben die Mitglieder der Gruppe die Möglichkeit, wirklich verstanden zu werden.

Ruth Uzelino und  
Selma Merker

## WORKSHOP 3 „Unsere Stärken – Unsere Fragen“

Im Workshop 3 trafen sich Professionelle aus dem Gesundheitsbereich und dem Bezirksamt, sowie Betroffene aus Selbsthilfegruppen und migrantischen Selbsthilfeorganisationen.

In zwei getrennten Gruppen wurde zunächst gesammelt, was an „Stärken“ und „Fragen“ mitgebracht worden war. Die Ergebnisse wurden anschließend an einer Pinnwand gesammelt.

Bei den Stärken zeigten viele Ergebnisse Gemeinsamkeiten und Ergänzungen. Betont wurde immer wieder die gemeinsame Sprache, die nötig

ist, um Gefühle besser ausdrücken zu können. Auch die kulturelle Identität ist wichtig, um eine Basis für ein besseres Verständnis zu bieten. „Man muss nicht so viel erklären“.

Wichtig ist zudem die gemeinsame „Augenhöhe“, in der die Gespräche geführt werden. Sie ist eine gute Grundlage, um voneinander zu lernen. Auch der geschützte Rahmen, den die Gruppe bietet, wurde mehrfach benannt. Er ist die Grundlage für Entlastung und Selbstheilung.

### **Beim Sammeln der Fragen entstanden zwei Gewichtungen:**

Zum einen wurde Frustration darüber formuliert, dass von politischer Seite oft wenig Interesse für die Arbeit der Selbsthilfe besteht. Hier über politische Wertschätzung auch mehr finanzielle Mittel für die Arbeit zu erhalten, war einhelliger Wunsch.

Zum anderen entstanden Fragen zur Arbeit innerhalb der Gruppe. Wie hier Verletzungen vermieden und Grenzen gewahrt werden können, wurde in unterschiedliche Richtungen besprochen.

Hatice Akyüz

## WORKSHOP 4 „Selbsthilfe für Menschen mit Fluchterfahrung“

Die Teilnehmer\*innen in diesem Workshop hatten meist schon Kontakt mit der Arbeit mit Geflüchteten.

Sie kamen aus Unterkünften, Beratungseinrichtungen, dem Krankenhaus und einer Selbsthilfegruppe. Nachdem die beiden Projekte „Lou-Lou Begegnungsort“ und „LeNa“ der StadtRand gGmbH ihre Arbeit vorgestellt hatten, wurden in einem sehr lebendigen Austausch besonders folgende Fragen besprochen:

### Wie sieht die Gruppenarbeit bei Euch aus?

Vieles ist ähnlich wie in den deutschsprachigen Gruppen. Der Austausch steht meist im Vordergrund. Es ist gut, nicht nur sprachlich „verstanden“ zu werden. Die anderen machen ähnliche Erfahrungen in Deutschland, haben mit ähnlichen gesundheitlichen und lebensrechtlichen Problemen zu kämpfen. Durch den ähnlichen kulturellen Hintergrund ist man in allen Themen schnell dicht beieinander.

### Funktioniert es wirklich auch ohne Begleitung?

Nicht durchgehend, aber das Thema geht immer mit. Die Idee des „Empowerment“ ist wichtig vorzustellen und immer wieder dazu zu ermutigen. Ist die Anleitung mal nicht da, nimmt eine der Frauen den Schlüssel. Miteinander müssen alle organisatorischen Fragen geklärt werden. Meist ist die „Haltung“ der Anleiterin dieser Frage grundlegend. Will sie die Eigenständigkeit der Teilnehmer\*innen, begegnet sie ihnen anders.

## WORKSHOP 4

### Wie erreicht ihr überhaupt die Leute?

Die gemeinsame Sprache ist ein enormer Türöffner, der schnell Vertrauen schafft. Wir sind anfangs viel in die Unterkünfte gegangen, um überhaupt in Kontakt zu kommen. Später war es dann auch „Mundpropaganda“ derer, die uns schon kannten. Auch Veranstaltungen im LouLou haben Leute gezogen. Fast alle nutzen WhatsApp und Facebook. Das ist unsere beste Werbeplattform.

### Gibt es auch Gruppen, die deutsche und geflüchtete Menschen zum gleichen Thema verbinden?

So gut wie gar nicht. Natürlich gibt es eine Verbindung über das Thema. Aber der kulturelle Hintergrund macht viel aus, wenn es darum geht, wie man mit den jeweiligen Themen umgeht. Auch die Sprache ist oft ein großes Hindernis, wenn es darum geht, sehr persönliche Dinge zu besprechen. Allerdings hilft es sehr, das deutsche Gesundheitssystem zu verstehen. Da sind gemischte Gespräche oft eine gute Sache.

Mariana Karkoutly  
und Zulaikha Afzali

## WORKSHOP 5 „Selbsthilfe in der Nachsorge“

13 Teilnehmer\*innen besuchten den Workshop, eine spannende Mischung von Mitarbeiter\*innen aus Migrant\*innenorganisationen, überwiegend ehrenamtlich tätig und mit eigener Migrationserfahrung, sowie Mitarbeiter\*innen von Beratungsstellen und Einrichtungen im bezirklichen Gesundheitswesen.

Ein einführendes, impulsgebendes Referat erläuterte die Einbettung der Selbsthilfe in das Gesundheitssystem als so genannte vierte Säule und wann es sinnvoll ist, in die Selbsthilfe zu vermitteln.

Eine praktische Präsentation erläuterte das Finden von passenden Selbsthilfegruppen über die Datenbanken von SEKIS (berlinweit) bzw. NAKOS (bundesweit), die regionalen Selbst-

hilfekontaktstellen und Stadtteilzentren. Ergänzt wurde dieser Teil durch das Vorstellen von Veröffentlichungen muttersprachlicher Selbsthilferatgeber.

Für die Teilnehmenden war besonders aufschlussreich, miteinander ins Gespräch zu gehen. So wurden Alltagserfahrungen in der Beratungspraxis ausgetauscht und festgestellt, dass es bereits eine Fülle von Angeboten im Bereich der Migrations-Selbsthilfe gibt. Diese Form der Unterstützung ist ein sehr lebendiger Prozess, deren Schwierigkeit im Finden der passenden Informationen liegt. Außerdem greifen übliche Formen der Öffentlichkeitsarbeit hier häufig nicht – Flyer u. ä. „locken kaum Betroffene hinterm Ofen hervor“.

Das Stichwort bei der Vermittlung in Selbsthilfe sei „Beziehungsarbeit“, persönlicher Kontakt ermögliche Vertrauen. Eine Begleitung von Gruppen koste Zeit und die Ressourcen dafür sind oft sehr begrenzt. Deutlich wurde bei diesem Austausch die z.T. sehr hohe Belastung der vorrangig ehrenamtlich arbeitenden Berater\*innen und der Wunsch nach finanzieller Absicherung und Honorierung entsprechender Angebote.

Die knapp bemessene Zeit endete viel zu schnell. Im kurzen „Schlussblitzlicht“ wurde insbesondere die Möglichkeit der Vernetzung auf dem Fachtag gelobt und die Hoffnung mehr solcher Gelegenheiten nutzen zu können.

Petra Glasmeyer  
und Antje Kleibs



### Das Team des Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration, v. l. n. r.:

Birgit Sowade (Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH). Yvonne Vedder (Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf), Pervin Tosun (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd) Heidi Graf (Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont Hohenschönhausen), Antje Kleibs und Azra Tatarevic (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd), Inna Siebert (Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf) Ella Wassink und Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

Nicht auf dem Foto: Diana Eulau (Selbsthilfe Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg), Lisa Reimann (Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg), Ines Krahn (SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf), Ksenia Telepova (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus)



Impressionen von der Fachtagung / Dezember 2018

# Kontakte

Übersicht der Selbsthilfe-  
Kontaktstellen in Berlin



# Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlin

## **BERLIN ZENTRAL**

- ▶ SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel 030 892 66 02  
sekis@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

## **Charlottenburg-Wilmersdorf**

- ▶ Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel 030 890 285 38  
selbsthilfe@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

### **SPRECHZEITEN**

Mo. 12 - 16 Uhr  
Mi. 10 - 14 Uhr  
Do. 14 - 18 Uhr

## **Friedrichshain-Kreuzberg**

- ▶ Selbsthilfe Treffpunkt  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin  
Tel 030 291 83 48  
info@selbsthilfe-treffpunkt.de  
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

### **SPRECHZEITEN**

Di. und Fr. 10 - 13 Uhr  
Mi. 15 - 18 Uhr  
Do. 13 - 18 Uhr

## **Lichtenberg**

- ▶ Selbsthilfetreff Synapse  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin  
Tel 030 55 49 18 92  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de  
www.stzneukoelln.de

### **SPRECHZEITEN**

Mo. 13 - 17 Uhr  
Di. 13 - 16 Uhr  
Fr. 10 - 12 Uhr

## **Lichtenberg-Hohenschönhausen**

- ▶ Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin  
Tel 030 962 10 33  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

### **SPRECHZEITEN**

Di. 14 - 18 Uhr  
Mi. 14 - 17 Uhr  
Do. 10 - 14 Uhr  
und nach Vereinbarung

## **Marzahn-Hellersdorf**

- ▶ Selbsthilfe, Kontakt- und Beratungsstelle  
Alt-Marzahn 59a  
Tel 030 54 25 103  
selbsthilfe@wuhletal.de  
www.wuheletal.de

### **SPRECHZEITEN**

Mo. 13 - 17 Uhr  
Di. 15 - 19 Uhr  
Fr. 9 - 13 Uhr

und nach Vereinbarung

# Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlin

## Mitte-Tiergarten

- ▶ Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin  
Tel 030 394 63 64  
kontakt@stadtrand-berlin.de  
www.stadtrand-berlin.de

### SPRECHZEITEN

Mo. und Di. 10 - 14 Uhr  
Do. 15 - 18 Uhr

## Neukölln / Nord

- ▶ Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Str. 12  
12043 Berlin  
Tel 030 681 60 64  
info@selbsthilfe-neukoelln.de  
www.stzneukoelln.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 15 - 18 Uhr

## Neukölln / Süd

- ▶ Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd  
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Tel 030 605 66 00  
shkgropiusstadt@t-online.de  
www.stzneukoelln.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 11 - 13 Uhr  
Di. 10 - 13 Uhr  
Do. 13 - 17 Uhr

## Pankow-Prenzlauer Berg

- ▶ KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin  
Tel 030 499 87 09 10  
kis@hvd-bb.de  
www.kis-pankow.de

### SPRECHZEITEN

Mo. und Mi. 15 - 18 Uhr  
Do. 10 - 13 Uhr

## Pankow-Buch

- ▶ Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt-Str. 8-10  
13125 Berlin  
Tel 030 941 54 26  
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de  
www.albatrosggmbh.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 14 - 17 Uhr  
Fr. 10 - 13 Uhr

# Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlin

## Reinickendorf

- ▶ Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf  
im Günter-Zemla-Haus  
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin  
Tel 030 416 48 42  
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de  
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

### SPRECHZEITEN

Di. und Do. 14 - 18 Uhr  
Fr. 10 - 14 Uhr

## Spandau (Altstadt)

- ▶ Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau  
Mauerstr. 6 | 13597 Berlin  
Tel 030 333 50 26  
shtmauerritze@casa-ev.de  
www.casa-ev.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 15 - 18 Uhr  
Do. 10 - 13 Uhr

## Spandau-Siemensstadt

- ▶ Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13  
13629 Berlin  
Tel 030 381 70 57 und 382 40 30  
shtsiemensstadt@casa-ev.de  
www.casa-ev.de

### SPRECHZEITEN

Di. 13 - 16 Uhr  
Do. 15 - 18 Uhr  
Fr. 10 - 13 Uhr

## Steglitz-Zehlendorf

- ▶ Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.  
Königstr. 42 / 43  
14163 Berlin  
Tel 030 80 19 75 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
www.mittelhof.org

### SPRECHZEITEN

Mo. 10 - 13 Uhr  
Di. und Mi. 16 - 18 Uhr  
Do. 12 - 15 Uhr

## Tempelhof-Schöneberg

- ▶ Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin  
Tel 030 85 99 51 330  
selbsthilfe@nbhs.de  
www.nbhs.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 15 - 19 Uhr  
Di. 15 - 18 Uhr  
Do. 10 - 14 Uhr

## Treptow-Köpenick

- ▶ Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative  
Genossenschaftsstr. 70  
12489 Berlin  
Tel 030 631 09 85  
eigeninitiative@ajb-berlin.de  
www.stzneukoelln.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 14 - 18 Uhr  
Di. 10 - 14 Uhr  
Do. 14 - 18 Uhr



# Impressum

## Herausgeber

Selko e. V.  
c/o SEKIS Berlin  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin  
Tel 030 890 285 37  
info@sekis-berlin.de

## Verantwortlich für den Inhalt

Ella Wassink, Projektleitung SEKIS / Geschäftsführung Selko e. V.

## Gestaltung

Lorenzo Design / lorenzo.now@gmx.de

## Bildquellen

Titel: Foto (links und mittig) sowie Seite 21: ©Juanmonino, istockphoto.com, Foto (rechts): ©DMEPhotography, istockphoto.com / Seite 5: ©SenIAS / Seite 6+7: ©rawpixel.com, shutterstock.com / Seite 10: ©Sneksy, istockphoto.com / Grafik, Seite 11 und Umschlag: ©Kubkoo, istockphoto.com / Seite 13: ©DMEPhotography, istockphoto.com / Seite 14: ©asiseeit, istockphoto.com / Seite 16: stockio.com / Seite 17: ©boyfriend, istockphoto.com / Seite 22: ©alvarez, istockphoto.com / Seite 23: ©DNY59, istockphoto.com / Seite 31+32: SEKIS / Seite 33: ©Nikada, istockphoto.com / Seite 37: Kleines Foto: ©Moyo Studio, istockphoto.com, großes Foto: ©oneinchpunch, shutterstock.com

## Druck

Saxoprint / Auflage: 500 Stück

**selko**»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration.

**sekis**»

Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin





**selko»**

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

**sekis»**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin

---

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales  
sowie die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände Berlin.

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

**berlin** Berlin