

Die Grundlage für die Umsetzung all unserer genannten Ziele liefert uns der Artikel 3 Abs. 3 des Grundgesetzes, dass niemand aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden darf.

**Wir beabsichtigen, folgende (zum Teil schon bestehende) zweisprachige Selbsthilfegruppen ins Leben zu rufen:**

- **Für ältere Menschen mit Behinderung, Pflegebedarf:** Seniorengruppe, jeden Donnerstag von 13.30 bis 17.30 Uhr
- **Für Menschen mit Alkoholproblemen:** Treffpunkt an Wochenenden
- **Für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung:** Nähgruppe, u.a. mit dem Ziel der Verbreitung, Zugänglichmachung und Übersetzung von Informationen nach Bedarf, jeweils montags (zweiwöchentlich)
- **Für Menschen mit Stresssymptomen (Frauen):** Frauenchor- und -tanzgruppe, jeden Freitagabend ab 18.00 Uhr

**Anmeldung und Informationen:**

Rahmi Tuncer, Mobil-Nr. 01520 – 29 55 320 oder [info@anadolu-bremen.de](mailto:info@anadolu-bremen.de) bzw. [kky-bremen.de](http://kky-bremen.de)

**Projektverantwortliche:** Rahmi Tuncer, Sema Toraman und Dilara Tuncer

Unser Projekt führen wir u. a. in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e. V. durch.



Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V.  
– Bremen –

Tel. 01520 29 55 320  
[www.anadolu-bremen.de](http://www.anadolu-bremen.de)

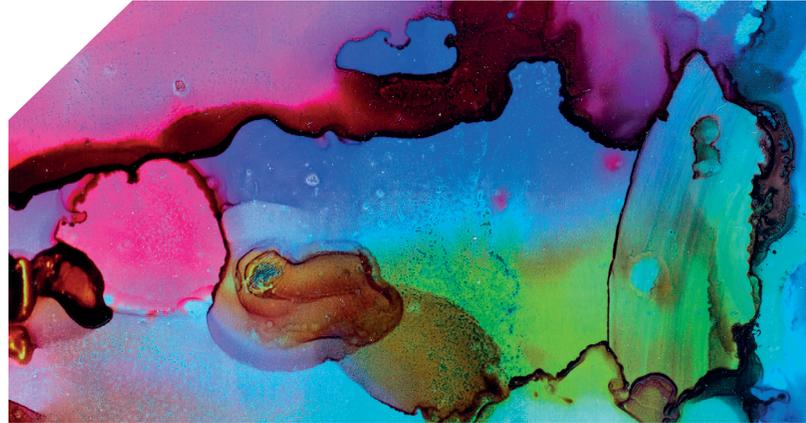


Tel. 0421 38 777-14  
[www.lags-bremen.de](http://www.lags-bremen.de)

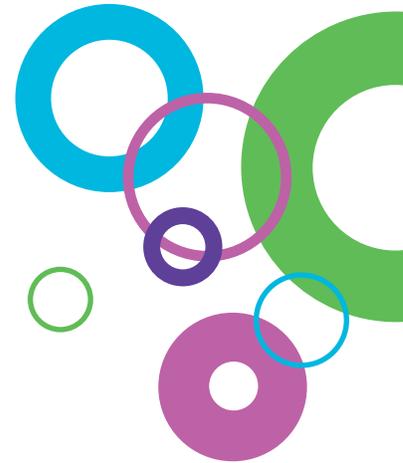
Gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen des Landes Bremen nach § 20h SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Förderung der Selbsthilfe.



## INTERKULTURELLE GESUNDHEITSBEZOGENE SELBSTHILFE-ARBEIT IN DER STADT BREMEN UND BREMERHAVEN



*Kendi kendine yardım*



[kky-bremen.de](http://kky-bremen.de)



Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V.  
– Bremen –



Mit der Gründung der Selbsthilfegruppen möchten wir sowohl innerhalb unseres Vereins im Stadtteil Hemelingen als auch in anderen Stadtteilen unserer Stadt Bremen folgendes erreichen:

- Die **Lebenssituation** von Menschen mit und ohne Behinderung sowie von älteren Menschen und ihren Angehörigen mit Migrationshintergrund zu **verbessern** und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern.
- Stärkung und Förderung der Selbsthilfe von Angehörigen mit **türkischem Migrationshintergrund**;
- **Gleichberechtigte Teilhabe** am sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben für Migranten und Flüchtlinge;
- Förderung der **Hilfe zur Selbsthilfe von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund** mit und ohne Behinderung sowie Unterstützung körperlich, seelisch und psychisch eingeschränkter Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund;
- **Stärkung und Unterstützung** der Betroffenen mit Migrations- und Fluchthintergrund in ihrer jeweils persönlichen Situation;
- **Verständigung und Begegnung** der Kulturen miteinander;
- Austausch von **Erfahrungen und Informationen** untereinander;
- **Sensibilisierung der Öffentlichkeit** gegenüber den von Behinderung betroffenen Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund;
- Angebot **mehrsprachiger Informationsmaterialien**.



**Werden Sie Teil unserer Selbsthilfegruppen und gründen Sie Neue mit unserer Unterstützung!**

Denn **Selbsthilfe** bedeutet:

- Sie treffen sich **themenspezifisch** mit Gleichgesinnten bzw. Gleichbetroffenen (z.B. Behinderung, Pflege, Depression, Sucht, Scheidung, häusliche Gewalt);
- Sie **entscheiden** selber, wann und wo sie sich treffen, aus wie vielen Teilnehmern Ihre Gruppe bestehen soll;
- Sie **kommen freiwillig** zusammen (keine Gruppenzwang und keine Gruppenleiter – nur Selbstleitung),
- Sie **unterstützen sich gegenseitig** und solidarisieren sich bei Ihren Anliegen und erhalten Rückhalt durch die Gruppenteilnehmer;
- Sie **beraten sich gegenseitig** austauschend;
- Sie **bleiben anonym und untereinander** (Schweigepflicht) und müssen niemandem Rechenschaft ablegen;
- Sie werden **zu nichts gezwungen** (freies und unbeschränktes Rederecht innerhalb der Gruppe);
- Sie **stärken sich** innerhalb der Gruppe und bauen volles Vertrauen zu sich und zu Ihrer Gruppe auf;
- Sie **stärken sich gegenseitig** in Ihrem Handeln ...

