

# Kraft tanken für die Pflege

Am Anfang war es nur eine Handvoll Gleichgesinnter, mittlerweile ist es ein richtiges Selbsthilfeprojekt. **Derya Karatas** erzählt, warum der Austausch in der Gruppe „Pflege heißt, auch an sich denken“ so wertvoll ist.

**D**ie Pflege eines Angehörigen ist ein 24-Stunden-Job. Nicht jeder kann oder will eine solch große Verantwortung übernehmen. Wir, sieben Personen aus Berlin-Kreuzberg, haben diese Herausforderung angenommen. Wir kommen aus Familien mit Migrationshintergrund und treffen uns zweimal im Monat – dann tauschen wir uns aus und geben uns gegenseitig Kraft. Wir diskutieren gerne viel, mal auf deutsch, mal auf türkisch. Ganz egal, wie unterschiedlich wir auch sind, wir haben ein gemeinsames Schicksal: Jeder von uns hat einen Elternteil zu Hause, um den er oder sie sich kümmert. In der Gruppe fühlt sich deshalb jeder verstanden. Bei den Gruppentreffen geht es immer wieder um den ganz normalen Pflegealltag und damit verbundene Probleme, aber auch darum, mal Zeit und Raum für sich zu finden. Am Anfang war uns übrigens überhaupt nicht bewusst, dass wir bereits eine Selbsthilfegruppe sind. Wir waren kein Verein, an keine Dachorganisation angeschlossen, sondern einfach nur eine Gruppe von Leuten mit einem gemeinsamen Anliegen.

Viele deutsche Selbsthilfegruppen und -organisationen stellen fest, dass türkische und arabische Menschen ihre Gruppen nicht besuchen. Doch das hat nichts damit zu tun, dass die Zuwanderer das nicht möchten. Meine Erfahrung ist, dass viele Türken lieber in ihrer eigenen Sprache sprechen, oft trauen sie sich einfach nicht, deutsch zu sprechen. Hinzu kommt: Die Anonymität ist den türkischen Mitmenschen sehr wichtig. Sie reden nicht gerne in der Öffentlichkeit über ihre Krankheitsbilder. In der türkischen Kultur wird Krankheit immer noch von vielen als eine göttliche Bestrafung betrachtet.

**Unterstützung bei der Arztsuche.** Unsere Idee ist es, weitere Menschen aus Migrantenfamilien zu motivieren, sich im gegenseitigen Austausch zu treffen. Niemand muss alleine durch diese Phasen seines Lebens. Wir haben viele Erfahrungen rund um die Pflege gesammelt und können dabei helfen, beispielsweise den richtigen Arzt zu finden. In regelmäßigen Abständen bieten wir auch Informationsveranstaltungen für Menschen mit und auch ohne Migrationshintergrund an, um über eventuelle Krankheiten und Probleme sowie mögliche Maßnahmen zu informieren. Wir erhalten viele Anfragen per Mail zu unserer Gruppe und bemühen uns, diese auch schnell zu beantworten. Der Bedarf ist offensichtlich da und die Menschen nehmen die Hilfe dankend an.

**Problem mit der Projektfinanzierung.** Gerne würden wir auch externe Referenten für Infoveranstaltungen gewinnen. Aber eine Projektfinanzierung dafür können wir nicht beantragen, da wir noch kein eingetragener Verein sind. Dasselbe gilt für die Nutzung eines Gruppenraumes. Unsere Gruppe wurde mit der Zeit immer größer und wir hatten Schwierigkeiten, bezahlbare Räumlichkeiten zu finden. Andere Selbsthilfegruppen wie „Neukölln Selbsthilfe und Migration“, mit denen wir mittlerweile in engem Kontakt stehen, boten uns Unterstützung an oder die Mitnutzung ihrer Räume. Doch diese waren für uns



*Die rund-um-die-Uhr-Pflege eines Verwandten ist eine Herausforderung. In der Selbsthilfe finden Betroffene Unterstützung.*

einfach zu weit weg, uns waren kurze Wege wichtig. Fündig wurden wir schließlich im MehrGenerationenHaus Wassertor in Kreuzberg. Zurzeit arbeiten wir an der Gründung eines eigenen Vereins. Viele Ideen für künftige Projekte haben wir schon, aber die Umsetzung muss noch erarbeitet werden.

**Anonyme Hilfe per Mail.** Mittlerweile haben wir neben der Pflegegruppe zwei weitere Gruppen gegründet: die Rollstuhlgruppe und die Selbsthilfegruppe Depression. Die Teilnehmer dieser Gruppen möchten lieber anonym bleiben und treffen sich in ihren Privaträumen. Doch trotz der offensichtlichen Scheu ist die Nachfrage zu diesen Themen groß. Wir erhalten viele Fragen per Mail und können den Menschen auch auf diesem Wege helfen, wenn sie komplett anonym bleiben möchten. ■

**Derya Karatas** ist Bildungswissenschaftlerin in Berlin.

**Kontakt:** [Selbsthilfe-karatas@outlook.de](mailto:Selbsthilfe-karatas@outlook.de)