



Arif Ünal ist diplomierter Sozialarbeiter, Mediziner und Psychotherapeut im Ruhestand. Als Mitglied des Landtags NRW hat er die Politik für Menschen mit Behinderung mitgestaltet. In seiner Funktion als Leiter des Gesundheitszentrums für Migrant*innen in Köln hat Arif Ünal die erste Selbsthilfegruppe für türkisch sprechende Diabetiker*innen gegründet und die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen begleitet.

„Selbsthilfe muss alle sprachlichen, kulturellen und sozialen Zugangsbarrieren identifizieren und beseitigen, die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe in der Interkulturalität fortbilden, muttersprachliche Mitarbeiter*innen gewinnen und mit Multiplikator*innen und Migrantenselbsthilfe-organisationen kooperieren.“

Arif Ünal

Experteninterview Arif Ünal

Was macht aus Ihrer Sicht Selbsthilfe erfolgreich?

„Erstens erfahren die Betroffenen, dass sie nicht allein sind mit ihren Problemen und deren Bewältigung. Zweitens wissen sie, dass sie nicht verurteilt und stigmatisiert werden. Menschen, die Vergleichbares erlebt haben, können sie besser verstehen. Drittens haben sie in einer Selbsthilfegruppe mit sehr viel Sachverstand und weitreichender Erfahrung zu tun, davon profitieren Betroffene und können somit ihre Erfahrungen auch wieder weitergeben.“

Wie können Menschen mit Migrationshintergrund durch Selbsthilfe unterstützt werden?

„Selbsthilfe muss sich zuerst mit den Menschen mit Migrationsgeschichte auseinandersetzen, viele Fragen stellen und Antworten finden. Ist denn überhaupt ein Bedarf bei den Migrant*innen nach Selbsthilfegruppen vorhanden? Wie stellt man hier einen Fokus auf den gesundheitlichen Bereich der Selbsthilfe her? Was sind Kriterien und Merkmale, die den Zugang so erschweren? Sind die Zugangsbarrieren wirklich spezifisch für Migrant*innen oder ein Phänomen der Unterschicht allgemein? Ist das Wissen über die Selbsthilfe unter den Menschen mit Migrationshintergrund vorhanden? Wie können Selbsthilfegruppen die Zielgruppe erreichen? Nur über diese Fragestellungen kann ein passendes Konzept vorbereitet und hinsichtlich seiner Zielerreichung überprüft werden.“

Gibt es bei der interkulturellen Selbsthilfe Besonderheiten zu beachten?

„Alle bisherigen Erfahrungen zeigen, dass Menschen mit Migrationsgeschichte über die Selbsthilfe keine ausreichenden Informationen haben. Dazu bedarf es einer zielgruppenspezifischen Öffentlichkeitsarbeit sowie aufsuchende und zugehende Konzepte, da mit einer reinen „Komm-Struktur“ allein diese Zielgruppe nicht erreicht werden kann. Selbsthilfe muss alle sprachlichen, kulturellen und sozialen Zugangsbarrieren identifizieren und beseitigen, die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe in der Interkulturalität fortbilden, muttersprachliche Mitarbeiter*innen gewinnen und mit Multiplikator*innen und Migrantenselbsthilfeorganisationen kooperieren.“

