

EMMW

PR-2 - Aufgabe 2-1

Theoretische Module

Schablone

Emotional Management for Migrant Women

Learn for Integration

FINNLAND



1. Einführung in Themen und Unterthemen	3
1.1. Hintergrund	3
1.2. Definition des Begriffs	3
1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema	3
1.4. Gender-Perspektive	4
2. Erkennen, wann Sie Hilfe benötigen	4
2.1. Hintergrund	4
2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	4
2.3. Lernergebnisse der Aktivität	4
2.4. Beschreibung der Tätigkeit	5
2.5. Digitalisierung der Tätigkeit	6
2.6. Literaturverzeichnis	6
3. Unterthema 2	7
3.1. Hintergrund	7
3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	7
3.3. Lernergebnisse der Aktivität	7
3.4. Beschreibung der Tätigkeit	7
3.5. Digitalisierung der Tätigkeit	8
3.6. Literaturverzeichnis	8
4. Unterthema 3	9
4.1. Hintergrund	9
4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	9
4.3. Lernergebnisse der Aktivität	9
4.4. Beschreibung der Tätigkeit	9
4.5. Digitalisierung der Tätigkeit	10
4.6. Literaturverzeichnis	10
5. Unterthema 4	11
5.1. Hintergrund	11
5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	11
5.3. Lernergebnisse der Aktivität	11
5.4. Beschreibung der Tätigkeit	11
5.5. Digitalisierung der Tätigkeit	12
5.6. Literaturverzeichnis	30

1. Einführung in Themen und Unterthemen

1.1. Hintergrund

EMMW ist ein Trainingsplan zur Entwicklung und zum Management emotionaler Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Einwanderung. Es richtet sich sowohl an Migrantinnen als auch an Sozialarbeiter und NGOs. Ziel ist es, ihre Fähigkeit zu verbessern, die Herausforderungen zu meistern, die mit der Anpassung an und der Integration in ein neues Land verbunden sind, und letztendlich das psychische Wohlbefinden und die Inklusion in dem Land zu fördern, in dem sie zu leben beginnen. Es ist geplant, das Ausbildungssystem komplementär in diesen beiden Richtungen zu entwickeln, wobei die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ansätze berücksichtigt werden, die für jede Zielgruppe erforderlich sind, um grundlegende Soft Skills zu entwickeln.

Nach der Durchführung der State-of-the-Art-Analyse als erste PR1-Aktivität ging das Konsortium zur zweiten Aktivität über, die darauf abzielte, detailliertere qualitative Ergebnisse zu erhalten. In diesem Zusammenhang organisierten die Partner eine Reihe von Gruppen- und Einzelinterviews mit Experten auf dem Gebiet der Migration, die über Erfahrung mit der Zielgruppe verfügen. Basierend auf der Analyse der Ergebnisse werden die folgenden Faktoren als Hindernisse im sozialen Integrationsprozess von Migrantinnen bestimmt.

- Fehlende Sprachkenntnisse
- Kulturelle Unterschiede
- Doppelte Diskriminierung
- Die primäre Bezugsperson für Kinder und ältere Menschen sein
- Eingeschränkter Zugang zum Arbeitsmarkt und nur zu Niedriglohnsektoren
- Mangelndes Wissen über Leistungen und Rechte (z. B. Beratungs- und Selbsthilfegruppen sowie Gesundheitsdienste)
- Psychologische Probleme

Um Sozialarbeiter*innen in ihrer Beziehung zu Migrantinnen auszustatten und zu unterstützen, werden 6 Themen festgelegt:

- Zuhören & Empathie
- Geduld
- Emotionales Management/Selbstkontrolle
- Empfindlichkeit
- Bitten Sie um Hilfe

- Positive Einstellung

Dieses theoretische Modul konzentriert sich auf das Thema, um Hilfe zu bitten.

1.2. Definition des Begriffs

In diesem Kapitel diskutieren wir, was es bedeutet, um Hilfe zu bitten, in Bezug auf die verschiedenen Kontexte unseres Projekts. Um Hilfe zu bitten, scheint ein einfaches Konzept zu sein: Wenn Sie das Problem oder die vorliegende Frage nicht alleine bewältigen können, sollten Sie sich an diejenigen wenden, die Ihnen am besten helfen können – entweder an Menschen, die Ihnen nahe stehen, oder an Fachleute.

In den 1980er Jahren diskutierten DePaulo und Fisher (1980) darüber,¹ um Hilfe in Bezug auf psychologische Kosten zu bitten. Sie argumentierten, dass es sich immer um einen Konflikt handelt - einerseits kann die erfolgreiche Erledigung einer Aufgabe von der Unterstützung abhängen, andererseits kann sie das Kompetenzgefühl einer Person bedrohen.

Um Hilfe zu bitten, kann für verschiedene Menschen sehr unterschiedliche Dinge bedeuten. Es hängt auch stark von Kultur und Kontext ab. In einigen Kulturen können Schuldgefühle, Scham und Angst damit verbunden sein, um Hilfe zu bitten. In westlichen Kulturen lernen wir erst jetzt, unsere persönlichen Grenzen zu akzeptieren und zu akzeptieren, dass es eine gute Sache ist, um Hilfe zu bitten. Jeder braucht irgendwann in seinem Leben Hilfe und Unterstützung. Um Hilfe zu bitten, wird jetzt ermutigt, insbesondere in Bezug auf psychische Probleme, die früher ein Tabuthema waren und etwas, das die meisten Menschen entweder leugnen oder zu verbergen versuchten. In vielen Kulturen ist dies jedoch immer noch nicht der Fall. Wir werden die kulturellen Implikationen weiter unten untersuchen. Es ist erwähnenswert, dass die Hilfesuche kein Monolith ist. Menschen können mehr oder weniger bereit sein, um Hilfe zu bitten, je nachdem, welche Art von Hilfe sie benötigen und in welchen Bereichen ihres Lebens sie Hilfe benötigen.

Die Hilfesuche ist ein komplexes Thema, das sich aus individuellen, psychologischen, kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen und politischen Elementen zusammensetzt. Eine Person kann je nach ihrer individuellen Geschichte und ihrem Selbstverständnis mehr oder weniger gerne um Hilfe bitten. Eine Person, die sich selbst als stark und autark sieht, zögert möglicherweise, um Hilfe zu bitten, weil dies ihr eigenes Selbstwertgefühl untergraben würde. Psychologische Elemente wie Traumata, Depressionen oder Angstzustände können ebenfalls dazu beitragen, dass eine Person in der Lage oder Unfähigkeit ist, um Hilfe zu bitten. Kulturelle Erwartungen und Überzeugungen tragen zum hilfesuchenden Verhalten einer Person bei. Soziale und politische Faktoren wirken sich deutlich auf die Hilfesuche aus. Eine Person, die an

¹ DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). Die Kosten für die Bitte um Hilfe. *Grundlegende und angewandte Sozialpsychologie*, 1(1), 23-35.

ein gesellschaftspolitisches Umfeld gewöhnt ist, in dem die Vertreter des Staates, wie die Polizei oder Sozialarbeiter, feindselig oder aktiv feindselig sind, kann zögern, um Hilfe zu bitten. Mangelnde wirtschaftliche Stabilität kann sich auch negativ auf die Fähigkeit der Menschen auswirken, Hilfe zu suchen. Wenn der Zugang zu Hilfe auf den materiellen Mitteln beruht (z. B. Bezahlung für medizinische Hilfe, Vorstellungsgespräche, die das Tragen von "professioneller" Kleidung, Zugang zu einem Computer oder schnellem Internet für den Zugang zu Schulungen usw.), kann es sein, dass man diese Hilfe nicht in Anspruch nehmen kann. Sprachkenntnisse sind ein weiteres Hindernis auf dem Weg zur Hilfesuche. Wenn eine Person ihren Bedarf an Hilfe nicht oder nicht auf eine Weise verbalisieren kann, die sich für sie angenehm anfühlt, kann sie es vermeiden, Hilfe zu suchen.

Liang et al.² schlug eine dreistufige Theorie für die Suche nach Hilfe vor (Hinweis: Diese Theorie wurde auf der Grundlage eines Falles von Frauen entwickelt, die Missbrauch in der Partnerschaft erlebt haben, aber die Theorie kann auf jeden Prozess der Hilfesuche angewendet werden): 1. Problemerkennung und -definition, 2. Entscheidung, Hilfe zu suchen, und 3. die Auswahl eines Hilfeanbieters³.

Daher kann es ein komplexes Thema sein, um Hilfe zu bitten. Ängste, Unsicherheiten und kulturelle Skripte, die das Bitten um Hilfe umgeben, können durch emotionale Managementtechniken angegangen werden. Wir untersuchen die folgenden Unterthemen genauer:

- Erkennen, wann Sie Hilfe benötigen
- Scham zu fragen – warum ist es schwierig, um Hilfe zu bitten?
- Kulturelle Unterschiede beim Empfangen und Geben von Hilfe
- Wie können Berater ihren Kunden mit Migrationshintergrund am besten helfen?

Durch die Diskussion dieser Unterthemen und verwandter Aktivitäten können Sie Wege finden, Ihre Klientinnen mit Migrationshintergrund besser zu verstehen und sie zu unterstützen.

² Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). Ein theoretischer Rahmen zum Verständnis von Hilfesuchprozessen bei Überlebenden von Gewalt in der Partnerschaft. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeinschaftspsychologie*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

³ Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). Ein theoretischer Rahmen zum Verständnis von Hilfesuchprozessen bei Überlebenden von Gewalt in der Partnerschaft. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeinschaftspsychologie*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>. Seite 73.

1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema

Wie oben erwähnt, spielen kulturelle Unterschiede eine große Rolle dabei, wie wohl wir uns fühlen, wenn wir um Hilfe bitten. Im Kontext von Migration sind Migranten, die in ein anderes Land ziehen, oft an ihren eigenen kulturellen Hintergrund gebunden, und selbst wenn die Dinge in der neuen Aufnahmekultur anders funktionieren, haben sie Schwierigkeiten, sich daran anzupassen. Wenn Sie aus einer Kultur kommen, in der es normal ist, alleine zurechtzukommen und Ihre Probleme nicht zu besprechen, kann es für Sie sehr schwierig sein, Hilfe zu suchen, selbst in einem neuen Land, selbst wenn dies kulturell gefördert wird und der Umzug in ein fremdes Land eine Zeit ist, in der Sie am meisten Hilfe benötigen.

Kulturelle Unterschiede bei der Hilfesuche sind sehr wichtig, aber andere Elemente sollten bei der Untersuchung der Einstellungen und Verhaltensweisen der Menschen bei der Hilfesuche nicht übersehen werden. Dies kann durch eine deutsche Studie veranschaulicht werden, die ergab, dass Migranten seltener Gesundheitsdienste in Anspruch nahmen als Deutsche, aber dies hing mit dem relativen sozioökonomischen Status zusammen, wobei Deutsche eher der Mittel- oder Oberschicht angehörten und Migranten tendenziell einer niedrigeren sozialen Schicht angehörten⁴. In ähnlicher Weise ergab eine Studie über amerikanische und indische Ingenieure und ihre Bereitschaft, Hilfe am Arbeitsplatz anzubieten und anzunehmen, dass, obwohl die Erwartung war, dass Amerikaner, die individualistischer sind, seltener Hilfe suchen und geben würden, während Inder, die eher kollektiv orientiert sind, eher bereit wären, Hilfe anzubieten und anzunehmen. Die Ergebnisse waren wie erwartet, aber die Gründe dafür waren anders. Die Studie ergab, dass indische Ingenieure das Anbieten und Empfangen von Hilfe als wesentlichen Bestandteil ihrer Berufserfahrung betrachten, eine Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und beruflich zu wachsen. Auf der anderen Seite betrachteten amerikanische Ingenieure die Suche nach Hilfe und Hilfe als Unterbrechung ihres Arbeitsablaufs und als potenzielle Störung ihrer Karriereentwicklung⁵.

1.4. Gender-Perspektive

Das Geschlecht ist auch ein wichtiges Thema, das sich darauf auswirkt, wie und wann es angemessen – und sogar möglich – ist, um Hilfe zu bitten. Untersuchungen deuten

⁴ Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Einfluss sozialer Faktoren auf den Gesundheitszustand und das Hilfesuchverhalten von Migranten und Deutschen. *Zeitschrift für öffentliche Gesundheit*, 13, 22-29.

⁵ Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Wer hilft wem? Schichten der Kultur und des Verhaltens am Arbeitsplatz. *Zeitschrift für Organisationsverhalten: Die Internationale Zeitschrift für Arbeits-, Arbeits- und Organisationspsychologie und Verhalten*, 23(4), 345-361.

darauf hin, dass Männer im globalen Norden seltener als Frauen Hilfe bei gesundheitlichen Problemen wie Depressionen, Drogenmissbrauch, körperlichen Behinderungen und stressigen Lebensereignissen suchen⁶. Das Geschlecht allein ist nicht der einzige Prädiktor für hilfesuchendes Verhalten. Das persönliche Engagement für Geschlechterstereotypen wirkt sich auch darauf aus, ob eine Person Hilfe sucht. Untersuchungen deuten darauf hin, dass sowohl Männer als auch Frauen mit starken Überzeugungen in Bezug auf Männlichkeit seltener Hilfe bei der Problemlösung suchten, während sich das persönliche Engagement für Weiblichkeit bei Frauen positiv auf die Suche nach Hilfe bei der Problemlösung⁷ auswirkte. Bei Migranten beeinflussen kulturelle, geschlechtsspezifische und migrantische Statusaspekte die Entscheidung, Hilfe zu suchen oder nicht. Laut Bhuyan und Senturia zum Beispiel⁸ veranlasst der kulturelle Hintergrund von Frauen sie oft, zwischenmenschliche/häusliche Gewalt zu tolerieren, bis sie körperliche Verletzungen erleiden. In ähnlicher Weise fanden Forscher in Kanada heraus, dass das hilfesuchende Verhalten von Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen in Bezug auf postpartale Depressionen durch strukturelle Barrieren und geschlechtsspezifische Rollenbarrieren beeinflusst wird⁹. In Kulturen, in denen Männer als dominant und als "Familienoberhaupt" gelten, kann es für Frauen schwierig sein, Außenstehende um Hilfe zu bitten, da sie sich schämen oder in einigen Fällen sogar Angst haben, Hilfe außerhalb der Familie zu suchen. Dies gilt auch für Männer, da von ihnen oft erwartet wird, dass sie unabhängig sind und für ihre Familie "sorgen". In schambasierten Kulturen, die wir in späteren Kapiteln besprechen werden, ist es wichtig, die Ehre der Familie zu wahren, was oft bedeutet, dass Probleme außerhalb der Familie nicht diskutiert werden.

1.5.Literatur:

Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Verständnis der Ressourcennutzung häuslicher Gewalt und Überlebendenlösungen bei Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen. *Zeitschrift für zwischenmenschliche Gewalt*, 20(8), 895–900.
<https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

⁶ McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Geschlechtsunterschiede bei den Rückfallerfahrungen von Kokainpatienten. *Zeitschrift für Nerven- und Geisteskrankheiten*, 184, 616–622.; Galdas, P. M., Betrüger, F., & Marshall, P. (2005). Männer und Verhalten bei der Suche nach Hilfe im Gesundheitswesen: Literaturübersicht. *Zeitschrift für fortgeschrittene Krankenpflege*, 49(6), 616-623.

⁷ Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "Ich brauche keine Hilfe": Geschlechtsunterschiede in der Art und Weise, wie Geschlechterstereotypen die Hilfesuche vorhersagen. *Geschlechterrollen*, 76, 27-39.

⁸ Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Verständnis der Ressourcennutzung häuslicher Gewalt und Überlebendenlösungen bei Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen. *Zeitschrift für zwischenmenschliche Gewalt*, 20(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

⁹ O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). Wie beeinflusst das Geschlecht die Erfahrungen von Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen bei der Hilfesuche nach einer postpartalen Depression? *Zeitschrift für psychiatrische und psychische Krankenpflege*, 20(8), 714-725.

- DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). Die Kosten für die Bitte um Hilfe. *Grundlegende und angewandte Sozialpsychologie*, 1(1), 23-35.
- Galdas, P. M., Betrüger, F., & Marshall, P. (2005). Männer und Verhalten bei der Suche nach Hilfe im Gesundheitswesen: Literaturübersicht. *Zeitschrift für fortgeschrittene Krankenpflege*, 49(6), 616-623.
- Graeber, D., & Wengrow, D. (2021). *Die Morgendämmerung von allem: Eine neue Geschichte der Menschheit*. Penguin Großbritannien.
- Einwanderungs- und Auswanderungsstatistiken: Geschlecht und Migration. (2023, 24. März). Migrationdataportal.org. Abgerufen von <https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration>
- Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "Ich brauche keine Hilfe": Geschlechtsunterschiede in der Art und Weise, wie Geschlechterstereotypen die Hilfesuche vorhersagen. *Geschlechterrollen*, 76, 27-39.
- Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Einfluss sozialer Faktoren auf den Gesundheitszustand und das Hilfesuchverhalten von Migranten und Deutschen. *Zeitschrift für öffentliche Gesundheit*, 13, 22-29.
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). Ein theoretischer Rahmen zum Verständnis von Hilfesuchprozessen bei Überlebenden von Gewalt in der Partnerschaft. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeinschaftspsychologie*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.
- McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Geschlechtsunterschiede bei den Rückfallerfahrungen von Kokainpatienten. *Zeitschrift für Nerven- und Geisteskrankheiten*, 184, 616– 622.
- O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). Wie beeinflusst das Geschlecht die Erfahrungen von Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen bei der Hilfesuche nach einer postpartalen Depression? *Zeitschrift für psychiatrische und psychische Krankenpflege*, 20(8), 714-725.
- Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Wer hilft wem? Schichten der Kultur und des Verhaltens am Arbeitsplatz. *Zeitschrift für Organisationsverhalten: Die Internationale Zeitschrift für Arbeits-, Arbeits- und Organisationspsychologie und Verhalten*, 23(4), 345-361.

2. Erkennen, wann Sie Hilfe benötigen

2.1. Hintergrund

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, wann Sie alleine nicht zurechtkommen und wann Sie sich an andere wenden sollten – Menschen in Ihrer Nähe, Experten, medizinisches Fachpersonal – um Hilfe zu bitten. In vielen Ländern gibt es Unterstützungsnetzwerke für Migranten und Flüchtlinge, die es einfach machen, um Hilfe zu bitten, auch wenn es nur darum geht, die richtigen Informationen zu finden, fehlende Informationen aufgrund von Sprachproblemen usw. Viele Flüchtlinge und

Migranten leiden jedoch unter schwereren psychischen Symptomen und Erfahrungen mit psychischen Problemen wie Angstzuständen, PTBS, Depressionen und anderen, die auf Traumata aus früheren Erfahrungen oder einen Kulturschock zurückzuführen sein können. Nach Angaben des finnischen Instituts für Gesundheit und Wohlfahrt leiden etwa 15 bis 25 % der Asylbewerber und Flüchtlinge an diagnostizierbaren psychischen Störungen, während ein noch größerer Prozentsatz verschiedene klinisch identifizierbare Symptome aufweist¹⁰. Dies kann auf die traumatischen Umstände zurückzuführen sein, aus denen sie kommen, einschließlich Krieg, oder auf Erfahrungen wie sexuelle Gewalt, Folter, Gefangenschaft, aber auch die schwierige Reise, das Verlassen ihrer Heimat und die Ankunft in einer neuen und fremden Kultur können einen Kulturschock verursachen und zu vielen psychischen Problemen führen.

Psychische Symptome von Angst können z.B. sein:

- Unruhe
- ein Gefühl der Angst
- sich ständig "nervös" fühlen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Gefühl der Verzweiflung
- Gedanken an Selbstverletzung

Körperliche Symptome von hoher Angst können Symptome umfassen wie:

- Schlafmangel
- Appetitlosigkeit
- Brustschmerzen, Kopfschmerzen oder andere Symptome, die nicht mit einer Erkrankung zusammenhängen
- Nervosität
- Schwindel
- Müdigkeit
- ein starker, schneller oder unregelmäßiger Herzschlag (Herzklopfen)
- Muskelkater
- zitternd
- Xerostomie

¹⁰ Flüchtlinge und psychische Gesundheit. Migration und kulturelle Vielfalt. (2023, 16. Juni). *Finnisches Institut für Gesundheit und Wohlfahrt*. Von <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees> zurückgeholt

- Schwitzen
- Kurzatmigkeit
- Magenschmerzen
- sich krank fühlen
- Nadeln und Nadeln
- Panikattacken

Wenn eines dieser Symptome auftritt, ist es sehr wichtig, Hilfe bei nahestehenden Personen zu suchen, die sie möglicherweise an die richtige Person verweisen können, oder bei ihren ernannten Beratern, Migrantenzentren oder Verbänden, mit denen die Person Kontakt hatte, oder bei Bedarf direkt mit medizinischem Fachpersonal. Besonders schwere Symptome wie Gedanken der Verzweiflung und Selbstverletzung, häufige Panikattacken, Herzklopfen und Schlafmangel sind Gründe, sofort einen Arzt aufzusuchen ¹¹.

2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Helfer
- Gesundheitsdienstleister
- Freiwilligen
- Anbieter von psychischen Erkrankungen
- Sozialarbeiter
- NGO-Mitarbeiter
- Stadträte

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Bieten Sie eine Möglichkeit, negative Gefühle wie Wut, Angst, Angst, Traurigkeit usw. zu verarbeiten.
- Bieten Sie eine Möglichkeit, sich zu entspannen und mit Ängsten umzugehen
- Erkennen und teilen Sie Erfahrungen, die Angst oder andere negative Gefühle verursachen

¹¹ Symptome - Generalisierte Angststörung bei Erwachsenen (2022). *Nationaler Gesundheitsdienst*. Abgerufen von <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

- Hilfe bei der Suche nach Wegen zur Problemlösung und zur Suche nach Hilfe

2.3 Lernergebnisse der Aktivität

- Lernen, negative Gefühle wie Wut, Angst, Traurigkeit usw. zu verarbeiten
- Wege finden, sich zu entspannen und mit Angst oder anderen negativen Gefühlen umzugehen
- Lernen, die Probleme zu erkennen, die Angst, Furcht oder negative Gefühle verursachen, und sie mit anderen teilen
- Lernen, Wege zu finden, um Probleme zu lösen und Hilfe zu suchen
- Lernen, das Wissen an andere Trainer und Migranten weiterzugeben

2.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Sich selbst kennen und seine Bedürfnisse kennen

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Die Aktivitäten können entweder vor Ort oder online durchgeführt werden.

Die Werkstatt benötigt nur einen Trainer.

Der Workshop kann mit 10-15 Personen durchgeführt werden, wenn es einen Trainer gibt; und es bietet Platz für bis zu 20 Personen mit einem Co-Trainer.

Benötigte Materialien sind Papier (oder Post-it-Notizen) und Stifte sowie ein Whiteboard. Wenn der Workshop online ist, können diese Materialien durch [Flinga](#) oder [OpenBoard ersetzt werden](#).

Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	10min
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 1)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	

2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Ein schwerer Koffer: Während dieser Aktivität stellt sich jeder Teilnehmer vor, dass er einen sehr schweren Koffer hat. Sie stellen sich vor/geben vor, den Koffer zu öffnen und beginnen, Dinge herauszunehmen. Sie betrachten jedes Objekt und notieren dessen Form und Größe, Farbe, Textur usw. Dann legen sie es auf den Tisch oder Stuhl. Sie schließen den Koffer und prüfen, ob er immer noch schwer ist. Wenn ja, nehmen sie weitere imaginäre Gegenstände heraus. Sie entfernen weiter Gegenstände, bis der Koffer leicht genug und bequem zu tragen ist.	10min
		Die Gruppe wird zufällig in kleinere Gruppen von 3-5 Personen aufgeteilt. Ein Timer wird auf 3 Minuten gestellt. In dieser Zeit müssen die Personen in der Gruppe 5 Dinge finden, die sie alle gemeinsam haben. Dann versammeln sich die Gruppen wieder, um zu sehen, wie viele der 5 Dinge die gesamte Gruppe gemeinsam hat. 1-3 mal wiederholen.	10min
3	Einchecken	Die Teilnehmer sitzen bequem, schließen die Augen. Langsam atmend, achten sie auf die Luft, die durch die Nase einströmt, in die Lungen gelangt, die Lungen und die Brust sich ausdehnen und dann entleeren, wenn die Luft den Körper verlässt. Vom Zeh bis zum Kopf langsam scannen, wie sich jeder Teil des Körpers anfühlt. An die Empfindungen denken. Wenn ein aufdringlicher Gedanke auftaucht, anerkennen und loslassen. Sobald der Kopf erreicht ist, noch ein paar Atemzüge nehmen und dann die Augen öffnen, wenn man bereit ist. (Willard, 2021; Generalised Anxiety Disorder, 2022)	8min
4	Schreibe/zeichne deine Gedanken	Ein Blatt Papier und Stifte und/oder Buntstifte nehmen. Schreibe oder zeichne die Gedanken, die dir während des Eincheckens in den Kopf kamen. Was waren diese Gedanken? Gab es Gedanken, die häufiger auftraten als andere? Wie fühlten sich diese	10min

		Gedanken an (z.B. glücklich, erleichtert, traurig, verängstigt)?	
5	Kaffeepause		15min
6	Markiere deine Gedanken	Gib jedem Gedanken ein oder mehrere Tags - z.B. Familie, Arbeit, Freunde, Zuhause, Nachbarn, Essen, Einkaufen, Kollegen usw. Notiere die Tags der Gedanken, die schlechte Gefühle wie Wut, Angst, Angst, Traurigkeit usw. verursachen.	10min
7	Teile deine Tags	Wenn es ein Whiteboard gibt, sollte jeder seine "Tags" darauf schreiben. Wenn es eine Wand gibt, können die Tags auf Post-it-Notizen geschrieben und an die Wand gehängt werden. Gleiche oder ähnliche Tags sollten zusammen gruppiert werden.	10min
8	Offene Diskussion	Gemeinsam spricht jeder über die Tags (d.h. allgemeine Themen). Allgemein (ohne notwendigerweise auf die vorherige Übung Bezug zu nehmen) diskutiert jeder, welche Art von Problemen mit Familie, Freunden, Zuhause, Arbeit usw. auftreten können, und diskutiert dann gemeinsam, wie diese Probleme gelöst werden können.	20min
		In einer offenen Diskussion werden die Lösungen für diese Probleme und welche Ressourcen oder Unterstützung dafür benötigt werden, besprochen. Diskutieren, ob es jemanden gibt, der helfen kann. Zum Beispiel: "Ein Auto ist kaputt" - Lösung: "Das Auto muss repariert werden" - was wird benötigt: "Teile für die Reparatur, jemand, der das Auto repariert, Zeit, um es zur Werkstatt zu bringen" - wer kann dabei helfen, usw. (Refugees and Mental Health, 2023)	20min
9	Bewertung der Aktivität		10min

2.5. Literaturverzeichnis

Willard, C. (2021). *Ein schneller, beruhigender Körperscan, um sich selbst zu überprüfen*. mindful.org. Abgerufen von <https://www.mindful.org/a-quick-calming-body-scan-to-check-in-with-yourself/>.

Symptome - Generalisierte Angststörung bei Erwachsenen (2022). *Nationaler Gesundheitsdienst*. Abgerufen von <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

Flüchtlinge und psychische Gesundheit. Migration und kulturelle Vielfalt (2023). *Finnisches Institut für Gesundheit und Wohlfahrt*. Abgerufen von <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

3. Scham zu fragen – warum ist es schwierig, um Hilfe zu bitten?

3.1. Hintergrund

Um Hilfe zu bitten, kann schwierig sein. Denken Sie jedoch daran, dass die Menschen mehr helfen wollen, als Sie denken.

Laut Zupancic und Kreidler ¹² ist Scham "eine Affektfunktion, die dazu dient, das Bewusstsein zu verstärken, die Intensität zu mäßigen und die Menschlichkeit zu schützen" (S. 30). Scham kann nützlich sein, da sie hilft, das Verhalten zu kontrollieren und die Gesellschaft zu stärken, aber Scham kann auch lähmend werden und die Fähigkeit beeinträchtigen, angemessene Emotionen auszudrücken.

Studien, die die Suche nach Ernährungshilfe bei Menschen mit Ernährungsunsicherheit im globalen Norden untersuchen ¹³, deuten darauf hin, dass die Menschen befürchten, beschämt zu werden und Schuldgefühle im Zusammenhang mit

¹² Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Scham und die Angst vor Gefühlen. *Perspektiven in der psychiatrischen Versorgung*, 34(3), 29-34.

¹³ van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). Die "dunkle Seite" der Tafeln? Untersuchung der emotionalen Reaktionen von Tafelempfängern in den Niederlanden. *Britisches Food Journal*, 116(9), 1506–1.520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>; Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungrig? Ernährungsunsicherheit, soziale Stigmatisierung und Verlegenheit in Großbritannien. *Soziologie*, 50(6), 1072–1088.

der Stigmatisierung in einem neoliberalen Umfeld zu empfinden, in dem die Bitte um Hilfe als persönliches Versagen als produktives Mitglied der Gesellschaft angesehen wird. Ähnliche Ängste können Migranten betreffen, die Hilfe benötigen, da sie in einem stark migrantenfeindlichen Umfeld des Gastlandes das Stigma der "Unverdientheit" spüren können.

Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Arten, mit Schuld, Scham und Angst umzugehen. Laut Müller ¹⁴zum Beispiel basieren einige Kulturen eher auf Scham und andere auf Schuld oder Angst. Zum Beispiel sind die meisten arabischen und asiatischen Länder auf Scham basierende Kulturen, in denen Ehre der wichtigste Wert ist, der bewahrt werden muss, und jeder Einzelne, der dies nicht tut, wird sich schämen. Dies kann zu Extremen wie Ehrenmorden, Verleugnung von Kindern usw. führen. Das Leben in einer solchen Kultur kann dazu führen, dass eine Person sehr zögerlich ist, um Hilfe zu bitten, aus Angst, die Ehre der Familie zu verletzen. Im Kontext der südasiatischen Kultur wird Scham als ein Objekt begriffen, das über eine Person gebracht werden kann und sogar die Familienehre schädigen kann, die zerbrechlich und schwer wiederzuerlangen ist. Daher wird von Einzelpersonen erwartet, dass sie ihr Verhalten überwachen und steuern, um Handlungen zu vermeiden, die die Familie beschämen könnten¹⁵. Scham hat einen geschlechtsspezifischen Aspekt, und von Frauen wird erwartet, dass sie ihre Ehre und damit auch die Ehre ihrer männlichen Verwandten und der ganzen Familie bewahren.

In einigen Kulturen sind psychische Probleme mit einem besonders starken Stigma behaftet und werden daher mit Scham und Angst vor Stigmatisierung in Verbindung gebracht. Depressionen und Angstzustände können zum Beispiel als "Müdigkeit" oder "zu viel Denken" beschrieben werden. Psychische Symptome können auch mit Gedanken an böse Geister und Hexerei verbunden sein. Die Scham, die mit psychischen Problemen verbunden ist, und die Unkenntnis der Gesundheitsversorgung in Finnland können es schwierig machen, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Geschlechterrollen in verschiedenen Kulturen sind ebenfalls ein wichtiger Faktor, um um Hilfe zu bitten. Besonders in Kulturen, in denen Frauen Männern untergeordnet sind, sind sie möglicherweise nicht in der Lage, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen oder Handlungen außerhalb ihres Haushalts vorzunehmen. Daher kann es für sie schwierig sein, Hilfe bei Beratern oder anderen Fachleuten zu suchen. Schuld und Scham sind oft auch tief in Männern verwurzelt, da in vielen Kulturen die Wahrung der Familienehre ihre Priorität ist und beschämende Themen außerhalb der Familie nicht diskutiert werden¹⁶.

¹⁴ Z. B. Müller, R. (2000). *Ehre und Schande im Nahen Osten*. nabataea.net. Abgerufen von https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

¹⁵ Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatisierende Zuschreibungen an Depressionen bei südasiatischen und kaukasischen College-Studenten. *Internationale Zeitschrift für Kultur und psychische Gesundheit*, 11(2), 134–145.

¹⁶ Z. B. Müller, R. (2000). *Ehre und Schande im Nahen Osten*. nabataea.net. Abgerufen von https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Helfer
- Gesundheitsdienstleister
- Freiwilligen
- Anbieter von psychischen Erkrankungen
- Sozialarbeiter
- NGO-Mitarbeiter
- Stadträte

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Sensibilisierung für die Konzepte von Schuld/Scham
- Diskutieren und überlegen Sie, woher Schuld/Scham kommen kann
- Mit den Gefühlen von Schuld/Scham umgehen und lernen, Dankbarkeit auszudrücken

3.3 Lernergebnisse der Aktivität

- Erhöhtes Bewusstsein für die Konzepte von Schuld/Scham
- Lernen, die damit verbundenen Gefühle von Scham und Angst zu überwinden
- Dankbarkeit empfinden und ausdrücken lernen
- In der Lage sein, das Wissen an andere Ausbilder oder Migranten weiterzugeben

3.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Scham überwinden, Dankbarkeit einladen

Betriebliche Anforderungen/Logistik

- Die Aktivitäten können entweder vor Ort oder online durchgeführt werden.
- Die Werkstatt benötigt nur einen Trainer. Der Workshop kann mit 10-15 Personen durchgeführt werden, wenn es einen Trainer gibt; und es bietet Platz für bis zu 20 Personen mit einem Co-Trainer. Benötigte Materialien sind Papier (oder Post-it-Notizen), Stifte und ein Whiteboard.
- Wenn der Workshop online ist, können diese Materialien durch [Flinga](#) oder [OpenBoard ersetzt werden](#).
- Eine Präsentation über Scham und Schuld ist erforderlich.
- Die Präsentation kann auf der Grundlage der Ressourcen erstellt werden, die in den Quellen für diese Aktivität bereitgestellt werden.
- Sein Inhalt sollte die Bedürfnisse der Teilnehmer widerspiegeln. Die Präsentation kann mit PowerPoint oder einem Flipchart gehalten werden.

Bewertung der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 2)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	
2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Auf Post-it-Notizen schreiben die Teilnehmer ihr persönliches Ziel für den Kurs auf. Die Post-it-Notizen kommen an die Tafel. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer gefragt, ob die Ziele erreicht wurden.	5min

		Auf ein Blatt Papier schreiben die Teilnehmer und der Kursleiter 3 Dinge, die sie an sich selbst wirklich mögen. Jeder teilt dann, was er geschrieben hat. Das Ziel ist es, die Menschen daran zu erinnern, dass es gut und wichtig ist, sich selbst zu mögen.	10min
3	“Vorlesung”	Was ist „Scham“ und was ist „Schuld“. Kulturelle, psychologische usw. Perspektiven (Muller, 2000; Refugees and mental health, 2023)	10min
4	Mini-Diskussion	Gemeinsam diskutieren, warum Menschen Schuld/Scham empfinden. Ist es gut oder schlecht, Scham/Schuld zu empfinden? Ist es gut oder schlecht, um Hilfe zu bitten? Ist es beschämend? Warum?	10min
5	Übung im Hilfeersuchen	Gemeinsam mehrere einfache Szenarien überlegen, in denen Menschen möglicherweise um Hilfe bitten müssen. Z.B. Der Aufzug ist kaputt. Du musst fünf Einkaufstaschen in den 8. Stock tragen. Dein Nachbar ist da. usw. Diese aufschreiben. In Paaren üben, in diesem Szenario um Hilfe zu bitten. 1. Sei spezifisch, worum du Hilfe bittest. 2. Beginne mit einer kleinen „Bitte“. 3. Biete im Gegenzug etwas an. 4. Bitte um Hilfe von jemandem, der dir einen Gefallen schuldet. 5. Lass dich nicht von Ablehnungen entmutigen. (Ge, 2022) Versuche, derjenige zu sein, der um Hilfe bittet, und derjenige, der gefragt wird.	20min
6	Glückliche Gefühle	Zuerst in Paaren und dann gemeinsam diskutieren, welche guten Gefühle derjenige, der um Hilfe bittet, und derjenige, der Hilfe leistet, empfinden könnten. Zum Beispiel, fühlst du dich erleichtert, wenn du um Hilfe gebeten hast? Derjenige, der hilft, fühlt er sich glücklich, weil er etwas Gutes tun konnte, fühlt er sich wie eine gute Person, fühlt er	15min

		sich, als hätte er seine Pflicht erfüllt oder etwas erreicht? Anderen zu helfen, lässt Menschen sich gut fühlen. Indem du sie um Hilfe bittest, gibst du ihnen die Chance, sich gut zu fühlen.	
7	Dankbarkeit üben	Diskutieren, warum Dankbarkeit wichtig ist. Verschiedene Möglichkeiten diskutieren, Dankbarkeit auszudrücken, wenn dir jemand geholfen hat – Worte sagen, Gegenseitigkeit, Geschenke usw. Die Szenarien der vorherigen Aktivitäten durchgehen. Entscheiden, welche angemessenen Möglichkeiten es gibt, Dankbarkeit für jedes dieser Szenarien auszudrücken. In Paaren üben, Dankbarkeit in Worten auszudrücken.	10min
8	Offene Diskussion	Diskutieren, wie es sich anfühlte, um Hilfe zu bitten. Diskutieren, wie es sich anfühlte, derjenige zu sein, der gefragt wurde.	10min
		Diskutieren, wie es sich anfühlte, Dankbarkeit auszudrücken, diskutieren, wie es sich anfühlte, derjenige zu sein, dem gedankt wurde..	
9	Bewertung der Aktivität		

3.5. Literaturverzeichnis

de Graham, R., Hodgetts, D., Stolte, O., & Chamberlain, K. (2018). Ernährungspolitik und die Konstruktion von "schlechten Entscheidungen" in Familien, die mit Ernährungsunsicherheit konfrontiert sind. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 23, 1863–1871. <https://doi.org/10.1177/1359105316669879>

Ge, I. (2022, 8. Mai). *Wie man um Hilfe bittet, ohne sich deswegen schuldig zu fühlen.* Die Kunst, gut genug zu sein. Abgerufen von <https://www.ivyge.com/how-to-ask-for-help-without-feeling-guilty/>.

Müller, R. (2000). *Ehre und Schande im Nahen Osten*. nabataea.net. Abgerufen von https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungrig? Ernährungsunsicherheit, soziale Stigmatisierung und Verlegenheit in Großbritannien. *Soziologie*, 50(6), 1072–1088.

Flüchtlinge und psychische Gesundheit. Migration und kulturelle Vielfalt. (2023, 16. Juni). *Finnisches Institut für Gesundheit und Wohlfahrt*. Abgerufen von <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatisierende Zuschreibungen an Depressionen bei südasiatischen und kaukasischen College-Studenten. *Internationale Zeitschrift für Kultur und psychische Gesundheit*, 11(2), 134–145.

van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). Die "dunkle Seite" der Tafeln? Untersuchung der emotionalen Reaktionen von Tafelempfängern in den Niederlanden. *British Food Journal*, 116(9), 1506–1.520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>

Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Scham und die Angst vor Gefühlen. *Perspektiven in der psychiatrischen Versorgung*, 34(3), 29-34.

4. Kulturelle Unterschiede beim Empfangen und Geben von Hilfe (kulturelle Erwartungen)

4.1. Hintergrund

Es gibt nicht nur kulturelle Unterschiede in der Art und Weise, wie Menschen Hilfe erhalten und anbieten, sondern diese Unterschiede werden in verschiedenen sozialen Situationen unterschiedlich zum Ausdruck kommen. Menschen können unterschiedliche Meinungen darüber haben, um Hilfe zu bitten/anzubieten/anzunehmen, abhängig von einem komplexen Netz sozialer Beziehungen zu anderen. Zwischenmenschliche Beziehungen können in Hierarchien ausgedrückt werden, und diese Hierarchien würden diktieren, wer um Hilfe bitten kann, wer Hilfe annehmen kann und von wem. Während einige Gruppen und Menschen Individualismus und Selbstständigkeit über alles schätzen, zögern sie möglicherweise, um Hilfe zu bitten. Auf der anderen Seite können Gruppen und Einzelpersonen, die Gemeinschaft und gegenseitiges Vertrauen schätzen, zögern, außerhalb der Gruppe um Hilfe zu bitten, oder wenn sie das Gefühl haben, dass dies der Gruppe schaden würde.

Darüber hinaus ist es wichtig, die Erfahrung von Migration oder Entwurzelung nicht mit kultureller Differenz zu verwechseln. Die Erfahrung der Migration, die Veränderung, die Anpassung, der Umgang mit einer neuen und ungewohnten Umgebung kann die Bereitschaft und Fähigkeit der Menschen, um Hilfe zu bitten, tiefgreifend beeinflussen. Zum Beispiel ist Misstrauen gegenüber Autoritäten möglicherweise kein kultureller Unterschied, sondern eine Folge des Migrationsprozesses¹⁷.

4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Helfer
- Gesundheitsdienstleister

¹⁷ Grayson Riegel, D. (2022). *Warum es kulturelles Bewusstsein erfordert, um zu wissen, wie man helfen kann*. Inc.com. Abgerufen von <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>

- Freiwilligen
- Anbieter von psychischen Erkrankungen
- Sozialarbeiter
- NGO-Mitarbeiter
- Stadträte

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Bewusstsein dafür schärfen, was es bedeutet, um Hilfe zu bitten und mit wem
- Betrachten Sie verschiedene Szenarien, in denen Hilfe gegeben oder erhalten wird und warum sie als nützlich oder nutzlos erlebt wurde
- Definieren Sie die Qualitäten eines guten oder "idealen" Helfers
- Berücksichtigen Sie die Rolle, kulturelle und persönliche Faktoren beim Bitten und Geben von Hilfe
- Die Erfahrungen des anderen teilen und daraus lernen, um Hilfe zu bitten / zu bekommen / zu geben

4.3 Lernergebnisse der Aktivität

- Erhöhtes Bewusstsein dafür, was es bedeutet, um Hilfe zu bitten und mit wem
- Die Erfahrungen der anderen teilen und daraus lernen
- Verstehen, was jemanden zu einem guten Helfer macht und die Gründe dafür
- Verstehen kultureller und persönlicher Faktoren beim Bitten und Geben von Hilfe
- Sich in Szenarien und Situationen wohler fühlen, in denen man möglicherweise um Hilfe bitten muss

4.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Idealer Helfer

Betriebliche Anforderungen/Logistik

- Die Aktivitäten können entweder vor Ort oder online durchgeführt werden.
- Die Werkstatt benötigt nur einen Trainer.
- Der Workshop kann mit 10-15 Personen durchgeführt werden, wenn es einen Trainer gibt; und es können bis zu 20 Teilnehmer mit einem Co-Trainer sein.
- Benötigte Materialien sind Papier (oder Post-it-Notizen), Stifte und ein Whiteboard.
- Wenn der Workshop online ist, können diese Materialien durch [Flinga](#) oder [OpenBoard ersetzt werden](#).

Bewertung der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 1)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	
2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Zwei Wahrheiten und eine Lüge: Jeder Teilnehmer erzählt zwei wahre Dinge über sich und eine Sache, die nicht wahr ist. Die anderen müssen raten, was die Lüge ist.	10min
		Diversitätsbingo: Ein Blatt mit einer Fünf-mal-Fünf-Tabelle enthält zufällige persönliche Merkmale (hat Kinder, spielt Klavier, etc.). Die Teilnehmer müssen andere Teilnehmer finden, die diese Merkmale haben. Wer zuerst	10min

		fünf in einer Reihe, vertikal oder diagonal hat, gewinnt.	
3	Wer kann helfen?	In der Gruppe diskutieren, wen die Leute normalerweise um Hilfe bitten und warum. Sind es Familienmitglieder, Eltern, Kinder oder Kollegen, Freunde usw.? Bitten sie verschiedene Leute um unterschiedliche Dinge? Z.B. Ich bitte immer meinen Cousin, mir beim Reifenwechsel zu helfen. Ich beauftrage immer einen Fachmann, um mein Dach zu reparieren.	15min
4	Idealer Helfer	Die Gruppe erarbeitet gemeinsam die Eigenschaften eines „idealen Helfers“. Welche Qualitäten sollte eine Person haben? Was macht jemanden zu einem idealen Helfer? Z.B. diskret, ehrlich, vertrauenswürdig, empathisch. Unterscheiden sich diese Qualitäten je nach Art der benötigten Hilfe? Z.B. Wenn du jemanden brauchst, der deine Autoreifen wechselt, sollte die Person wissen, wie man Reifen wechselt? Oder ist das unwichtig, weil du weißt, wie man Reifen wechselt? Diese Eigenschaften können auf Post-it-Notizen geschrieben und an die Wand oder ein Whiteboard geheftet werden. (Grayson Riegel, 2022)	15min
5	Schrecklicher Helfer	Die Gruppe erarbeitet gemeinsam die Eigenschaften eines „schrecklichen Helfers“. Das ist jemand, den sie niemals um Hilfe bitten würden. Schreibe diese Eigenschaften auf Post-it-Notizen, wie in der vorherigen Übung. (Grayson Riegel, 2022)	10min
6	Voneinander lernen	In Paaren diskutieren: - Eine Situation, in der eine Autoritätsperson (Sozialarbeiter, Krankenschwester, NGO-Berater usw.) etwas gesagt oder getan hat, das sich wirklich hilfreich anfühlte. - Eine Situation, in der eine Autoritätsperson (Sozialarbeiter, Krankenschwester, NGO-Berater usw.) etwas gesagt oder getan hat,	20min

		das sich wirklich hilflos anfühlte. - Wie kann eine Autoritätsperson (Sozialarbeiter, Krankenschwester, NGO- Berater usw.) in Zukunft hilfreicher sein?	
7	Offene Diskussion	Die oben genannten Situationen in der Gruppe diskutieren. Es ist auch nützlich zu besprechen, warum die Person hilfreich oder unhilflos war – lag es an persönlichen oder kulturellen Unterschieden? Kultureller Unsensibilität? Mangel an Wissen? Oder anderen Faktoren?	
8	Bewertung der Aktivität		

4.5. Literaturverzeichnis

Grayson Riegel, D. (2022). *Warum es kulturelles Bewusstsein erfordert, um zu wissen, wie man helfen kann*. Inc.com. Abgerufen von <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>.

5. Wie können Berater ihren Kunden mit Migrationshintergrund am besten helfen?

5.1. Hintergrund

Wie in den vorherigen Kapiteln besprochen, sind sowohl kulturelle, persönliche als auch gesellschaftliche Faktoren sehr wichtig, wenn man versucht, jemandem zu helfen oder ihn zu beraten. Kulturelle Sensibilität ist etwas, das für alle, die mit Migranten arbeiten, äußerst wichtig ist. Kulturelle Sensibilität bezieht sich auf die kulturell respektvollen zwischenmenschlichen Fähigkeiten und die respektvolle Kommunikation, sowohl verbal als auch nonverbal. Ein Berater oder eine andere Fachkraft muss der kulturellen Sensibilität große Aufmerksamkeit schenken und Empathie, Geduld und Verständnis zeigen, um eine gute Kommunikation mit Klienten mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu schaffen.

Sangar und Howe ¹⁸ schlagen vor, dass das Engagement der Dienstleister im Idealfall unerlässlich ist, um negative Diskurse über Familie und Familienehre in Frage zu stellen. Kulturelles Bewusstsein erfordert, dass Dienstleister aufmerksam sind und keine Annahmen treffen oder sich auf Stereotypen verlassen. Sie unterstreichen, wie wichtig es ist, Fragen zu stellen, um unausgesprochene Bedürfnisse aufzudecken, da einige Gemeinschaften weniger offen mit ihren Bedürfnissen umgehen.

Es gibt viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, wenn Sie versuchen, jemandem zu helfen:

- Kultureller Hintergrund und die Normen, Bräuche und Regeln der einheimischen Kultur
- Persönliche Erfahrungen (z.B. Missbrauch, Trauma)
- Persönlichkeit
- Wirtschaftliche Lage
- Andere persönliche Faktoren wie psychische Probleme, Krankheiten, Behinderungen

¹⁸ Sangar, M., & Howe, J. (2021). Wie Diskurse über Sharam (Scham) und psychische Gesundheit das hilfesuchende Verhalten von in Großbritannien geborenen Mädchen südasiatischer Herkunft beeinflussen. *Pädagogische Psychologie in der Praxis*, 37(4), 343-361.

Bei der Arbeit mit Migrantinnen und Migranten sollten immer ihr kultureller Hintergrund und die Normen und Bräuche ihrer Heimatkultur berücksichtigt werden. Diese können sehr unterschiedlich sein und den Beratungsprozess beeinflussen. Auch persönliche Faktoren sollten nicht ignoriert werden, da manche Menschen eher introvertiert und andere von Natur aus oder aufgrund ihrer Erfahrungen extrovertierter und ausdrucksstärker sind. Die Erfahrungen der Menschen können sehr unterschiedlich sein, und traumatische Erfahrungen oder andere Faktoren können zu psychischen Problemen führen, was sich wiederum darauf auswirkt, wie wir diesen Personen helfen können.

Einige nützliche Ratschläge für Fachleute bei der Interaktion mit Kunden sind die folgenden:

- Den eigenen kulturellen Hintergrund, die eigenen Vorstellungen und Umgangsformen reflektieren, verstehen und diese als Grundlage für das Verständnis anderer Kulturen nutzen
- Achtung von Vielfalt und kulturellen Unterschieden
- Reflexion über die Auswirkungen des eigenen kulturellen Hintergrunds auf Persönlichkeit, Verhalten und Einstellungen
- Kunden als Individuen sehen
- Empathisch und geduldig sein
- Kunden um mehr Informationen über ihre Kultur oder ihr Verhalten bitten, anstatt Annahmen zu treffen
- Bei Bedarf Dolmetscher einsetzen ¹⁹

5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Helfer
- Gesundheitsdienstleister
- Freiwilligen

¹⁹ Ganzheitlicher Arbeitsansatz. Migration und kulturelle Vielfalt. (2021, 31. März). *Finnisches Institut für Gesundheit und Wohlfahrt*. Abgerufen von <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

- Anbieter von psychischen Erkrankungen
- Sozialarbeiter
- NGO-Mitarbeiter
- Stadträte

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Üben Sie reale Begegnungen zwischen Fachleuten und Kunden
- Üben Sie die Begegnung und das Verständnis von Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund
- Verstehen Sie, wie Sie Hilfe anbieten und erhalten können, und erklären Sie, warum sie benötigt wird

5.3 Lernergebnisse der Aktivität

- Üben von realen Begegnungen zwischen Fachleuten und Kunden
- Üben der Begegnung und des Verstehens von Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund
- Die Perspektive des anderen besser verstehen
- Lernen, wie man Hilfe anbietet und erhält und erklärt, warum sie benötigt wird

5.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Rollenspiel: Berater und Hilfesuchender

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Die Aktivitäten können entweder vor Ort oder online durchgeführt werden. Die Werkstatt benötigt nur einen Trainer. Der Workshop kann mit 10-15 Personen durchgeführt werden, wenn es einen Trainer gibt; und es kann bis zu 20 Teilnehmer mit einem Co-Trainer haben.

Materialien, die benötigt werden können, aber nicht notwendig sind, sind Papier und Stifte sowie ein Whiteboard. Wenn der Workshop online ist, können diese Materialien durch [Flinga](#) oder [OpenBoard ersetzt werden](#). Für die Aktivität "Hilfreiche Box" sollten für jedes Teilnehmerpaar leere Boxen bereitgestellt werden. Das können leere Schuhkartons oder ähnliches sein. Alternativ kann den Teilnehmern Papier zur Verfügung gestellt werden, und während der Eisbrecher-/Aufwärmaktivität können sie ihre eigenen einfachen Origami-Boxen nach diesen Anweisungen herstellen: <https://www.youtube.com/watch?v=WtM6jA0TYoc>. Wenn der Workshop online stattfindet, können die Teilnehmer gebeten werden, zu Hause eine leere Box zu finden und diese zu verwenden. Bei Bedarf kann die Box imaginär sein.

Bewertung der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 1)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	
2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Scharade: Auf kleinen Zetteln werden Namen von Büchern, Filmen, Geschichten usw. geschrieben. Idealerweise sollten diese den Teilnehmern unbekannt sein. Einzelne nehmen den Zettel, ohne ihn anderen zu zeigen, und versuchen, ohne Worte oder Geräusche das Geschriebene zu imitieren.	15min
		Was steckt hinter dem Namen? Die Teilnehmer diskutieren über ihre eigenen Namen und ihre Lieblingsnamen – was bedeuten sie, welche kulturelle Bedeutung haben sie, sind das populäre Namen, gibt es in ihrer Familie Traditionen bei der Namensgebung?	15min

3	Rollenwechsel	In Paaren spielt eine Person die Rolle des Hilfesuchenden, die andere die Rolle des Beraters. Der Hilfesuchende denkt sich eine Situation oder ein Problem aus, bei dem er Hilfe braucht. Der Berater spricht mit dem Hilfesuchenden und versucht herauszufinden, wobei er Hilfe benötigen könnte. Dann wechseln die Rollen. Es gibt dann ein neues Szenario, bei dem der Hilfesuchende Hilfe benötigt.	15min
4	Hilfreich/Unhilfreich	Die Gruppe diskutiert, wie sie sich fühlten. Wollten sie sofort dem Berater von ihren Problemen erzählen? Wenn nicht, warum nicht? Wie hat der Berater sie fühlen lassen – sicher, traurig, glücklich, nervös, entspannt? Was war gut daran, wie der Berater vorgegangen ist? Was hätte der Berater anders/besser machen können? (Ganzheitlicher Arbeitsansatz, 2021)	10min
5	Rollenwechsel wiederholen	Das Rollenwechselspiel wird wiederholt. Jetzt berücksichtigen die Teilnehmer das Feedback aus der Diskussion "hilfreich/unhilfreich". Wie fühlte es sich dieses Mal an?	15min
6	Hilfreiche Angebote	In Paaren hat eine Person die „hilfreiche Box“ (dies kann jede kleine Box sein, die jedes Teilnehmerpaar erhält). In der Box ist etwas (imaginär). Eine Person bietet die Box der anderen Person an. Der Anbieter weiß, was in der Box ist und denkt, es sei etwas, das die andere Person wirklich braucht. Die andere Person weiß nicht, was in der Box ist. Aber es könnte etwas sehr Gutes, Unnötiges oder sehr Schlechtes für sie sein. Derjenige, der die Box hat, versucht, den anderen zu überzeugen, die Box anzunehmen. Die andere Person kann die Box annehmen oder ablehnen. Sobald die Box abgelehnt oder angenommen wird, sagt der Anbieter der anderen Person, was er „in die Box gelegt“ hat, die andere Person sagt dann, was sie dachte, was in der Box sein würde, und wie sie sich fühlt, wenn sie	20min

		herausfindet, was wirklich in der Box ist. Dann wechseln sie die Rollen und versuchen es erneut.	
7	Offene Diskussion	Die anschließende Diskussion konzentriert sich auf das Boxspiel. Die Gruppe diskutiert, wie die Paare hätten verhandeln und entscheiden können, was in die Box gehört.	15min
		Allgemeine Diskussion: Kann das Boxspiel verwendet werden, um über das Anbieten, Bitten und Annehmen von Hilfe nachzudenken?	15min
8	Bewertung der Aktivität		

5.5. Literaturverzeichnis

Ganzheitlicher Arbeitsansatz. Migration und kulturelle Vielfalt. (2021, 31. März). *Finnisches Institut für Gesundheit und Wohlfahrt*. Von <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach> zurückgeholt

Sangar, M., & Howe, J. (2021). Wie Diskurse über Sharam (Scham) und psychische Gesundheit das hilfeschuchende Verhalten von in Großbritannien geborenen Mädchen südasiatischer Herkunft beeinflussen. *Pädagogische Psychologie in der Praxis*, 37(4), 343-361.