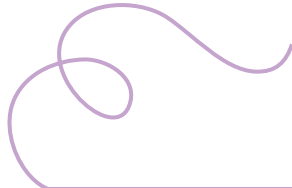


Mitgestaltung.

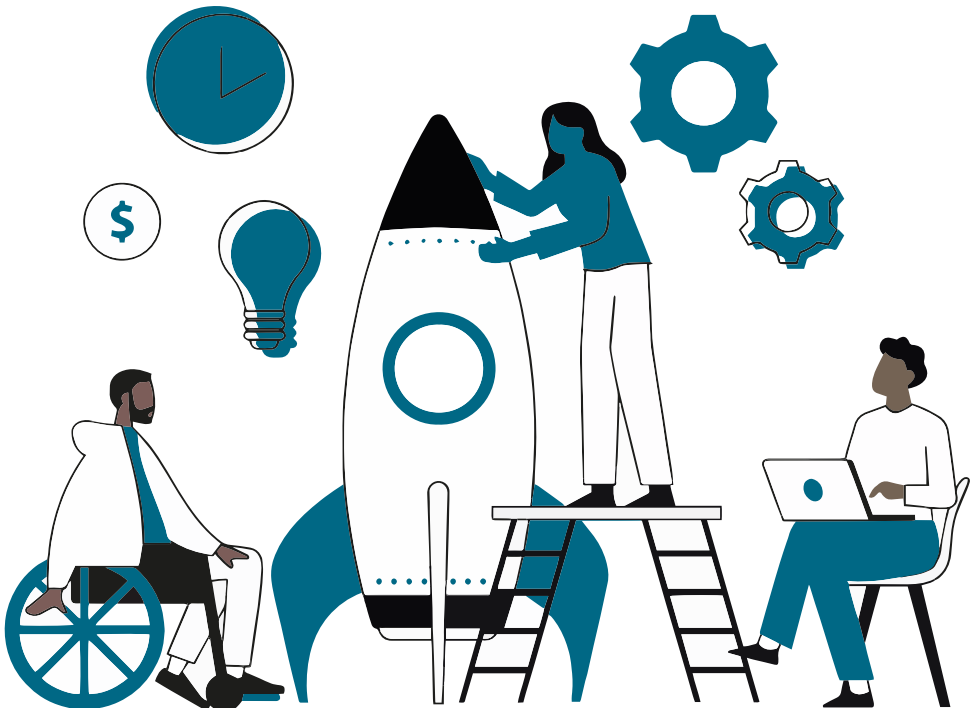
Initiativen.

Teilhabe.



Mach MIT!

Das Begleitheft zum Projekt MINA-MIT



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
1 Einführung	Seite 4
Gebrauchsanweisung	Seite 4
2 Meine Rechte als Selbstvertreter*in	Seite 6
Menschenrechte	Seite 6
UN-Behindertenrechtskonvention	Seite 9
3 Teilhabe in Deutschland	Seite 11
Was bedeutet gesellschaftliche Teilhabe?	Seite 11
Was bedeutet politische Teilhabe?	Seite 13
4 Gruppen aufbauen	Seite 18
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 18
Was ist eine Freizeitgruppe?	Seite 20
Was ist ein Verein?	Seite 22
5 Fördermöglichkeiten	Seite 25
6 Vernetzung	Seite 26
Politische Vertretung in Kommune, Land & Bund	Seite 26
Bereich Migration	Seite 27
Bereich Behinderung und Gesundheit	Seite 29
Impressum	Seite 30

Liebe MITmenschen,

willkommen im Projekt MINA-MIT. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen. Dieses Begleitheft unterstützt Sie bei der Durchführung und Dokumentation in Ihrem Vorhaben.

Wir zeigen auf, wie wichtig gesellschaftliche und politische Teilhabe ist. In Deutschland haben alle ein Recht auf Teilhabe. Gleichzeitig sehen wir: Viele nehmen ihr Recht auf Teilhabe nicht wahr. Dazu gehören Menschen mit Migrationserfahrung und Menschen mit Behinderung.

Das motiviert uns dazu, uns gemeinsam stark zu machen für mehr Teilhabe für Menschen mit Migrationserfahrung und Behinderung. Vielfalt ist eine Bereicherung für uns alle. Das gilt für unsere Gesellschaft genauso, wie für unsere Politik.

Wir zeigen, dass es viele Möglichkeiten der Teilhabe gibt. Im Projekt entwerfen wir daher verschiedene Initiativen. Das Begleitheft gibt ebenfalls Einblicke in die Vorteile von Vernetzung. Es gibt viel Raum für Austausch zwischen allen Teilnehmenden. Gemeinsam lernen Sie voneinander, stärken sich gegenseitig und helfen einander mit guten Ideen.

Dieses Begleitheft unterstützt Sie auf Ihren unterschiedlichen Wegen zu mehr Teilhabe. Wir freuen uns sehr, dass wir Sie und Ihr Vorhaben dabei begleiten dürfen.

Ihr Team von MINA-MIT!



Cosima Jiyun Klatte



Nicole Safosnik

Gebrauchsanweisung

Erklärung der Symbole

Dieses Begleitheft vermittelt Wissen. Um die Inhalte besser zu verstehen und anzuwenden gibt es Aufgaben (MITmachen gefragt), Checklisten, Hinweise und Informationen. Sie sind durch Symbole gekennzeichnet:



MITmachen gefragt



Hinweise



Checklisten



Informationen

Hinweise zu weiterführenden Informationen

Wir fassen die wichtigsten Informationen knapp und in deutscher Schriftsprache zusammen. Online gibt es einige Informationen auch in Leichter Sprache, Gebärdensprache oder auf unterschiedlichen Sprachen. So weisen wir darauf hin:



Leichte Sprache



Mehrsprachig



Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Warum schreiben wir so?

Wir möchten, dass möglichst viele Menschen unser Begleitheft verstehen. Manche Nutzer*innen unseres Begleithefts sind Menschen mit Lernschwierigkeiten. Manche verstehen (noch) nicht so gut

1 Einführung

Deutsch. Deswegen nutzen wir **Einfache Sprache**. Das bedeutet, dass wir kurze Sätze mit möglichst einfachen Wörtern verwenden. Außerdem erklären wir viele schwierige Wörter.

Gleichzeitig möchten wir, dass sich alle Nutzer*innen willkommen fühlen. Deswegen nutzen wir **geschlechtergerechte Sprache**. Das wird auch „gendern“ genannt. Das bedeutet: alle Geschlechter kommen in der Sprache vor. Deshalb nutzen wir auch neutrale Formulierungen wie „Teilnehmende“ oder das sogenannte „Gendersternchen“, wie zum Beispiel bei „Nutzer*innen“.

Wenn wir von Migrationserfahrung schreiben, meinen wir auch Menschen mit Fluchterfahrung.

Begleitheft als PDF

Möchten Sie das Begleitheft lieber online ansehen? Oder möchten Sie es herunterladen und vorlesen lassen?



Das PDF können Sie auf unserer Website hier herunterladen:
www.mina-berlin.eu/mina_mit/



Was bedeutet „gendern“?
<https://www.genderleicht.de/gendern-leichte-sprache/>



2 Meine Rechte als Selbstvertreter*in

Menschenrechte

Menschenrechte sind Rechte für alle Menschen. Sie basieren auf der Annahme: Alle Menschen haben die gleiche Würde. Menschenrechte sind in verschiedenen Vereinbarungen geregelt.

Menschenrechtscharta

Besonders wichtig ist weltweit die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“¹ von 1948. Man nennt sie auch Menschenrechtscharta. Zu diesen Menschenrechten gehören zum Beispiel folgende Rechte:

- Artikel 3: Jeder hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.
- Artikel 23: Jeder hat das Recht auf Arbeit, auf freie Berufswahl, auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen sowie auf Schutz vor Arbeitslosigkeit.
- Artikel 25: Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der seine und seiner Familie Gesundheit und Wohl gewährleistet, einschließlich Nahrung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung und notwendige soziale Leistungen, sowie das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität oder Verwitwung, im Alter sowie bei anderweitigem Verlust seiner Unterhaltsmittel durch unverschuldete Umstände.
- Artikel 26: Jeder hat das Recht auf Bildung.

Europäische Menschenrechtskonvention

In Europa ist das wichtigste menschenrechtliche Instrument die „Europäische Menschenrechtskonvention“². Sie ist seit 1950 in Kraft.

¹ <https://unric.org/de/allgemeine-erklaerung-menschenrechte/>

² <https://www.menschenrechtskonvention.europaischer-gerichtshof-fuer-menschenrechte-9436/>

2 Meine Rechte als Selbstvertreter*in

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte und die Europäische Menschenrechtskonvention sind sehr ähnlich.

Wichtig ist: Staaten, die die Europäische Menschenrechtskonvention unterschrieben haben, müssen sich an diese Rechte halten. Für diese Verbindlichkeit sorgt der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte in der Stadt Straßburg in Frankreich³. Alle Menschen können sich bei dem Gerichtshof beschweren, wenn sie sich durch einen Vertragsstaat in ihren Rechten verletzt sehen.

Wer sorgt für die Verwirklichung der Menschenrechte?

Staaten haben die oben genannten Übereinkommen über Menschenrechte unterschrieben. Deswegen müssen sich alle ihre staatlichen Organe an die Menschenrechte halten. Dazu gehören beispielsweise die Regierungen und Parlamente. Sie müssen die Menschenrechte mitdenken, wenn sie neue Gesetze schreiben oder Entscheidungen treffen. Im Alltag haben Sie Kontakt zu unterschiedlichen Behörden. Auch sie müssen in ihren Verfahren die Menschenrechte achten⁴.

In Deutschland sind viele Menschenrechte im Grundgesetz verankert. Das Grundgesetz ist seit 1949 die Verfassung von Deutschland. Da steht zum Beispiel in Artikel 3: „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

³ <https://www.menschenrechtskonvention.eu/entstehung-und-entwicklung-der-europaeischen-menschenrechtskonvention-9440/>

⁴ <https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/themen/menschenrechtsbildung/was-sind-menschenrechte>

2 Meine Rechte als Selbstvertreter*in

Das wichtigste Gesetz in Deutschland verbietet also die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung oder von Menschen mit Migrationserfahrung.

Weitere Informationen zum Grundgesetz:



In Leichter Sprache:
www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2018/01/Grund-Rechte-LS-Web-Version_16-06-15_barrierefrei-1.pdf



In Einfacher Sprache:
www.bpb.de/themen/politisches-system/politik-einfach-fuer-alle/236616/das-grundgesetz-die-grundrechte/



In Einfacher Sprache als Podcast:
www.bpb.de/mediathek/audio/277459/das-grundgesetz-die-grundrechte/



Auch **Organisationen aus der Zivilgesellschaft** sichern die Einhaltung der Menschenrechte. Sie helfen Menschen, ihre Menschenrechte durchzusetzen. Manche Organisationen dokumentieren die Verletzung von Menschenrechten oder machen in der Gesellschaft darauf aufmerksam.

In Deutschland gibt es Beratungsstellen, die Menschen unterstützen, wenn sie diskriminiert werden. Sie heißen meist **Antidiskriminierungsstellen**. Sie informieren Menschen über ihre Rechte, beraten und unterstützen dabei, gegen Diskriminierung vorzugehen.



Informationen zur Antidiskriminierungsberatung:
<https://www.diskriminierung-berlin.de/leichte-sprache>





UN-Behindertenrechtskonvention

Reichen die Menschenrechte nicht aus, wenn sie für alle gelten? Nein. Denn es gibt Menschen, deren Rechte besonders häufig verletzt werden. Dazu gehören auch Menschen mit Behinderung.

Menschen mit Behinderung werden nicht genug vor Diskriminierung geschützt. Oft wird Diskriminierung nicht erkannt. Viele Menschen kennen ihre Rechte nicht oder sprechen nicht über ihre Erfahrungen. Aber viele Menschen mit Behinderung treffen auf ähnliche Herausforderungen. Daher sagen wir: Diskriminierung ist kein Einzelfall. Sie betrifft Menschen aus dieser Gruppe immer wieder. Die Diskriminierung ist also „strukturell“. Das bedeutet: Die Gesellschaft behandelt Menschen mit Behinderung ungleich.

Darum gibt es seit 2006 das „Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen“⁵. Es wird UN-Behindertenrechtskonvention genannt und als UN-BRK abgekürzt. Die UN-BRK soll die Menschenrechte für die Situation von Menschen mit Behinderung verdeutlichen. Die Staaten sollen auf dieser Basis die strukturelle Diskriminierung gegen Menschen mit Behinderung beenden.

In Deutschland gilt die UN-BRK seit 2009 und muss seither von allen staatlichen Stellen umgesetzt werden. Die UN-BRK deckt viele wichtige Stationen im Leben von Menschen mit Behinderung ab. Dazu gehören Rechte für Kinder mit Behinderung, Bildung, Arbeit, Pflege und Alterssicherung. Außerdem zielen viele Regelungen auf eine gleichberechtigte, politische und gesellschaftliche Teilhabe ab.

⁵ https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf



Text der UN-BRK



www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_Leichte_Sprache.pdf

Wie wird die UN-BRK durchgesetzt?

Die Staaten schicken regelmäßig Berichte über die Einhaltung der UN-BRK an einen Fachausschuss⁶. Auch zivilgesellschaftliche Organisationen schicken sogenannte Schattenberichte oder Parallelberichte. Der Fachausschuss überprüft die Einhaltung der Rechte von Menschen mit Behinderungen. Dazu liest der Ausschuss alle Berichte und schreibt „Allgemeine Bemerkungen“ über die Umsetzung der UN-BRK in einem Land. Er bewertet, ob die Regeln gut umgesetzt wurden. Der Ausschuss kann Staaten kritisieren oder ihnen Möglichkeiten zur Verbesserung empfehlen⁷.



Über das DIMR:



www.institut-fuer-menschenrechte.de/dgs-video

In Deutschland schreibt das Deutsche Institut für Menschenrechte (DIMR) Schattenberichte. Sie können sich dort über die Umsetzung der UN-BRK in Deutschland informieren.

Für die Rechte von Menschen mit Behinderung können wir selbst politisch etwas bewegen. Grundlage dafür ist das Recht auf politische Teilhabe: das Recht auf Mitmachen in der Gesellschaft und bei Entscheidungen der Regierung. Es gilt für alle Menschen und ist durch Artikel 21 der Menschenrechtscharta festgeschrieben. Das Recht auf politische Teilhabe für Menschen mit Behinderung ist in Artikel 29 der UN-BRK verankert.

⁶ https://www.gemeinsam-einfach-machen.de/GEM/DE/AS/UN_BRK/Allgemeine_Kommentare/allgemeine_kommentare_node.html

⁷ <https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/das-institut/abteilungen/monitoring-stelle-un-behindertenrechtskonvention/staatenberichtsverfahren>

Was bedeutet gesellschaftliche Teilhabe?

Gesellschaftliche Teilhabe bedeutet: Alle Menschen können an allen Bereichen des täglichen Lebens mitmachen. Es ist egal, wie alt sie sind, woher sie kommen, oder ob sie eine Behinderung haben. In Deutschland haben alle Menschen das Recht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Viele Menschen kennen ihre Rechte und Möglichkeiten aber nicht. Sie nehmen deshalb nicht überall teil.

In Deutschland steht das Recht auf Teilhabe für Menschen mit Behinderung in verschiedenen Gesetzen. Es gibt ein eigenes Gesetzbuch dazu: das Neunte Sozialgesetzbuch, kurz SGB IX. Auch andere Gesetze sind an die UN-BRK angepasst. Im Gesetz wird Teilhabe so beschrieben: Vor allem in zentralen Bereichen sollen Menschen mit Behinderung nicht ausgeschlossen werden. Dazu gehören zum Beispiel die Bereiche Arbeit, Bildung, soziale Beziehungen und Bürger*innenrechte⁸.

Menschen mit Behinderung benötigen für Teilhabe Barrierefreiheit. Menschen werden unterschiedlich behindert und für jede Person bedeutet Barrierefreiheit etwas anderes.



Ein paar Beispiele: Rollstuhlnutzer*innen nutzen Rampen, um in ein Gebäude zu kommen. Menschen mit Lernschwierigkeiten nutzen Leichte Sprache. Gehörlose und schwerhörige Menschen nutzen Gebärdensprache.

⁸ <http://www.einfachmeinrecht.awo.org/de/teilhabe>, https://www.lebenshilfe.de/woerterbuch/woerterbuch-detail?tx_lfdictionary_detail%5Baction%5D=show&tx_lfdictionary_detail%5Bcontroller%5D=Dictionaryentry&tx_lfdictionary_detail%5Bdictionaryentry%5D=258&tx_lfdictionary_detail%5Bletter%5D=&tx_lfdictionary_detail%5Bsearchterm%5D=Teilhabe&cHash=b3ad0b3db566770d1ff683928a46dfe1

Gesellschaftliche Teilhabe ist wichtig, weil:

- ich mich als Teil der Gesellschaft fühle und sie mitgestalten kann
- meine Bedürfnisse und Perspektiven sichtbar werden
- ich ein Vorbild für andere Menschen sein kann
- ich Angebote für Menschen schaffen kann, die oft vergessen werden⁹



Was ist die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)?

In Deutschland gibt es über 500 Beratungsstellen, die anonym zum Thema Behinderung beraten. Die EUTB unterstützt kostenlos alle Menschen mit Behinderungen, sowie Angehörige. Sie helfen bei Fragen zu Rehabilitation und Teilhabe.



MITmachen gefragt

Schauen Sie selbst, wo es in Ihrer Region Beratungsstellen gibt!

www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb



Hier finden Sie Beratungsstellen zu Ihrem persönlichen Unterstützungsbedarf auf Englisch, Französisch & Arabisch: www.einfachmeinrecht.awo.org/beratung#aufforderung-anker



Im folgenden Video wird das Recht auf Teilhabe in einfacher Sprache erklärt: www.youtube.com/watch?v=uDuUcHwMNV0



⁹ http://www.migrantenstiftung.de/download/broschuere_mofinal.pdf

Was bedeutet politische Teilhabe?

Politische Teilhabe ist eine Voraussetzung und die Grundlage einer gelebten und funktionierenden Demokratie¹⁰. Politische Teilhabe bedeutet: Ich beteilige mich aktiv an gemeinsamen Angelegenheiten. Ich kann politisch mitbestimmen.



„Was ist Politik?“

https://www.lebenshilfe-sh.de/fileadmin/user_upload/lebenshilfe-sh/pdf/Politikbroschuere-leichte-sprache-16032016.pdf



Politische Teilhabe wird auch anders genannt, zum Beispiel:

Politische Partizipation

Politische Beteiligung

Bürger*innenbeteiligung

Mitbestimmung

Demokratische Mitwirkung

Politische Teilhabe ist wichtig, weil:

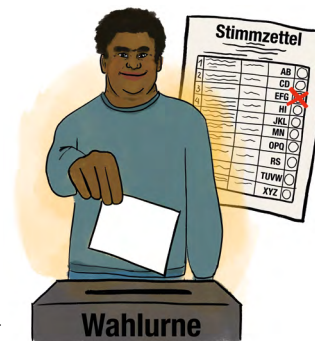
- ich meine Meinung sagen kann
- ich von meinen Erfahrungen, Herausforderungen und Lösungsideen erzählen kann
- wir voneinander lernen können
- wir unsere Zugänge zu Menschenrechten verbessern können
- wir gemeinsame Forderungen stellen können

¹⁰ <https://www.bpb.de/lernen/inklusive-politisch-bilden/335036/ein-mehrdimensionaler-blick-auf-teilhabe/>

Wer kann in Deutschland politisch teilhaben?

Um politische Teilhabe zu realisieren, brauchen Menschen Rechte, manchmal materielle Mittel, bestimmte Fähigkeiten und Möglichkeiten. Manche Menschen können nicht so leicht politisch teilhaben, weil ihnen gesellschaftliche oder individuelle Hindernisse im Weg stehen. Menschen sollten eine Möglichkeit bekommen, diese Hindernisse zu überwinden. Das ist eine Aufgabe für die gesamte Gesellschaft. Zum Beispiel: Wenn jemand persönlichen Assistenzbedarf bei einer Wahl hat, muss die Person kostenlose Hilfe bekommen. Das Recht zu politischer Teilhabe verspricht: Menschen mit Behinderungen sollen Unterstützung für die Ausübung ihrer Rechte bekommen.

Die am meisten genutzte Form der politischen Teilhabe sind allgemeine Wahlen. Aber: Viele Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung in Deutschland dürfen nicht wählen. Außerdem wählen anteilig aus der Gruppe der Menschen mit einem sogenannten statistischen Migrationshintergrund¹¹ weniger Menschen als aus der restlichen Bevölkerung.



In Deutschland sind nur wenige Menschen mit Migrationserfahrung in der Politik vertreten. Zum Glück ändert sich das: der aktuelle 20. Bundestag ist im Hinblick auf Migration einer der vielfältigsten Bundestage bisher. Trotzdem: Ungefähr 26 % der Bevölkerung haben einen sogenannten statistischen Migrationshintergrund¹². Unter den Bundestagsabgeordneten sind es aber nur etwa 11 %¹³.

¹¹ Das Statistische Bundesamt in Deutschland sagt: „Eine Person hat einen Migrationshintergrund, wenn sie selbst oder mindestens ein Elternteil nicht mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren wurde.“ Quelle: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Migration-Integration/Glossar/migrationshintergrund.html>

¹² https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Migration-Integration/Publikationen/Downloads-Migration/migrationshintergrund-endergebnisse-2010220217004.pdf?__blob=publicationFile#page=38

¹³ <https://mediendienst-integration.de/artikel/mehr-abgeordnete-mit-migrationshintergrund-1.html>

Die Interessen von Menschen mit Migrationserfahrung sind dort nicht ausreichend von Menschen mit Migrationserfahrung vertreten. Natürlich können sich auch Menschen ohne Migrationserfahrung für die Interessen von Menschen mit Migrationserfahrung einsetzen: Sie können mit den Menschen sprechen und sich über ihre Interessen informieren. Trotzdem können sie sich oft nicht mit ihren Situationen identifizieren.

Das Gleiche gilt für die Situation von Menschen mit Behinderung. Daten zum aktuellen Bundestag gibt es nicht. Eine Studie¹⁴ über den vorherigen Bundestag stellt aber fest: Nur 3 % der Abgeordneten hatten eine Behinderung. In der Bevölkerung waren es 9 %. Positiv ist: Im aktuellen Bundestag sitzt mit Stephanie Aeffner von den Grünen die erste weibliche Rollstuhlnutzerin im Bundestag¹⁵. Zuvor gab es 2 männliche Rollstuhlnutzer. Rollstuhlnutzer*innen mit Migrationserfahrung hat es hingegen noch nicht gegeben.

Wir sehen: Für viele Menschen mit Behinderung oder mit Migrationserfahrung ist die politische Teilhabe erschwert. Doch es ist wichtig,

dass Menschen in der Politik mitwirken. Vor allem sollten Menschen mitmachen, deren Leben durch politische Entscheidungen beeinflusst wird.



¹⁴ <https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/politik/bundestag-diese-abgeordneten-fehlen-e291979/>

¹⁵ <https://www.zeit.de/politik/deutschland/2021-11/stephanie-aeffner-bundestag-gruene-behinderte-barrierefreiheit-behindertenpolitik>



Informationen zur Selbstvertretung in der Politik:



<https://www.lebenshilfe.de/mitmachen/aktiv-werden/selbstvertretung-von-menschen-mit-behinderung/politik-in-leichter-sprache>

Wie kann ich mich beteiligen?

Für mehr politische Beteiligung in Deutschland¹⁶ kann ich:

- mich über politische Entscheidungen informieren
- an Beratungen über künftige Entscheidungen teilnehmen
- mitentscheiden



MITmachen gefragt

Informieren Sie sich über Formen der politischen Beteiligung in Deutschland. Wie können Sie sich für Ihre eigenen Interessen oder die Interessen Ihrer Gruppe politisch stark machen? Welche Form passt am besten zu Ihnen? Tauschen Sie sich mit Ihrer Gruppe aus.



¹⁶ <https://www.bundestag.de/resource/blob/550340/1cfa9b21f88835679b09f0eec7bf60c0/WD-3-037-18-pdf-data.pdf>

3 Teilhabe in Deutschland



4 Gruppen aufbauen

Für gesellschaftliche und politische Teilhabe einzutreten macht in der Gruppe mit anderen Menschen Spaß. In einer Gruppe können Ideen, Unterstützung und Zusammenhalt entstehen. So können Sie gemeinsam und unabhängig viel erreichen. In diesem Kapitel stellen wir einige Möglichkeiten zur Entwicklung einer Gruppe vor.

Viele Gruppen sind im bürgerschaftlichen Engagement aktiv¹⁷. Das bedeutet: Menschen engagieren sich freiwillig und ohne Bezahlung. Gruppen im bürgerschaftlichen Engagement fördern das gesellschaftliche Gemeinwohl im öffentlichen Raum. Andere Interessierte können sich dem Engagement anschließen. Die Gruppen sind gesellschaftlich anerkannt und werden daher manchmal gefördert.

Meist können Gruppen zunächst Gelder für materielle Dinge einwerben. Anfangs ist es schwierig finanzielle Förderungen für Arbeitsstellen zu bekommen. Generell gilt: Eine Förderung ist bürokratisch aufwendig. Das muss bei der Planung beachtet werden.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen werden von Selbstvertreter*innen oder deren Angehörigen organisiert. Sie sprechen über die eigene Situation, Sorgen und Lösungsideen. Selbsthilfegruppen sind ein vertrauensvoller und solidarischer Ort, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Alle Personen sind gleich verantwortlich und gehen respektvoll miteinander um¹⁸. Die Gruppe kann die Gruppensprache selbst festlegen. Manchmal ist es leichter über emotionale Themen zu sprechen, wenn man die eigene Erstsprache spricht¹⁹.

¹⁷ <https://www.socialnet.de/lexikon/3683>

¹⁸ <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NAKOS-Starthilfe.pdf>

¹⁹ MINA - Leben in Vielfalt e.V.; Handreiche: Flucht, Migration und Behinderung Wege zu Teilhabe und Engagement, https://mina-vielfalt.de/downloads/2022_Handreichung.pdf



Checkliste zur Gründung einer Selbsthilfegruppe²⁰

- Regionale Unterstützungsangebote recherchieren
Suchen Sie Unterstützung vor Ort: Gibt es bereits eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema?
- Teilnehmende suchen
Fragen Sie in Ihrer Community nach. Die Gruppe muss für neue Mitglieder offen sein. Die Mitglieder bekommen für ihre Teilnahme kein Geld.
- Kennenlernetreffen organisieren
Besprechen Sie gemeinsam, wie die Gruppe gestaltet werden soll.
- Räume und Finanzierung ermitteln
Eventuell können Sie Räume anderer Selbsthilfegruppen mitnutzen. Als gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe können Sie Geld von den Krankenkassen²¹ oder vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) bekommen²².
- Gründungstreffen abhalten
Mindestens 6 Personen müssen zur Gründung dabei sein. Sie müssen ein Gründungsprotokoll schreiben und dieses unterschreiben.
- Gruppenarbeit in der Selbsthilfegruppe gestalten
Planen Sie gemeinsame Aktivitäten und sprechen Sie darüber, was Sie verbindet. Legen Sie Ansprechpartner*innen fest und teilen Sie ihre Kontaktdaten. Achten Sie auf den Datenschutz.
- Selbsthilfegruppe öffentlich zugänglich machen
Sie sollten die Selbsthilfegruppe regelmäßig öffentlich bekannt machen und sich als Selbsthilfegruppe bei der regionalen Kontaktstelle registrieren. Das hilft Menschen dabei, die Selbsthilfegruppe zu finden. Es ist auch oft Voraussetzung für eine finanzielle Förderung.

²⁰ https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/Wissen/public/Materialien/Checkliste-Kultursensible-Selbsthilfegruppen_BVLH.pdf

²¹ <https://www.dak.de/dak/leistungen/selbsthilfoerderung-2164152.html#/> und <https://www.aok.de/pk/leistungen/therapien/selbsthilfegruppen/>

²² <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/s/selbsthilfoerderung.html>

In Deutschland gibt es etwa 100.000 Selbsthilfegruppen zu fast allen Behinderungen und chronischen Erkrankungen²³. Selbsthilfegruppen sind unterschiedlich. Die Teilnehmenden entscheiden selbst über die Form und Aktivitäten. Zum Beispiel beraten sie sich gegenseitig, treffen sich online oder laden Expert*innen ein.



Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hilft bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.



Erklärvideo mit Untertiteln über Selbsthilfe:

www.vimeo.com/704018525?embedded=true&source=vimeo_logo&owner=135375865

Was ist eine Freizeitgruppe?

Als Freizeitgruppe können Sie sich schnell und unkompliziert als Gruppe zusammenfinden. Gemeinsam suchen Sie eine Aktivität, die Sie regelmäßig als Gruppe machen möchten. Freizeitgruppen ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe und gegenseitige Unterstützung. Die Teilnehmer*innen können so zudem motorische, soziale und kommunikative Fähigkeiten ausbauen. Dabei können sie individuell und gemeinsam Erfolgserlebnisse erreichen. Viele Menschen knüpfen in Freizeitgruppen neue Kontakte.



²³ <https://www.bag-selbsthilfe.de/basiswissen-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe/formen-und-strukturen-der-selbsthilfe>

4 Gruppen aufbauen

Im Mittelpunkt stehen Spaß und Gemeinschaft. Die Möglichkeiten für Aktivitäten sind vielfältig:

Sport (Basketball, Fußball, Volleyball, Tanz)

Theaterspielen

Gemeinsames Musizieren
(z.B. Chor oder Band)

Gemeinsames Kochen

Sprach- und
Begegnungscafés

Kreative Tätigkeiten (z.B.
Zeichnen, Töpfern)

Aufbau einer Freizeitgruppe:

Für Freizeitgruppen gibt es keine gesetzlichen Voraussetzungen. Sie brauchen mindestens 2 Personen. Viele Gruppen sind größer, weil sie beispielsweise für ein Sportteam mehr Teilnehmende brauchen.

In einer Freizeitgruppe können Sie Regeln festlegen. Zum Beispiel können sich die Teilnehmenden die Aufgaben und Verantwortlichkeiten teilen. So muss nicht eine Person alles allein organisieren.

Unterschiedliche Aufgaben können sein:

- Ansprechperson für die Raumbuchung
- Ansprechperson für Finanzen
- Trainer*in

Informieren Sie sich außerdem über Förderungen. Zum Beispiel können Sie niedrighschwellige Entlastungsleistungen und Betreuungsleistungen (SGB XI) abrufen oder Förderungen, z.B. von der Aktion Mensch, erhalten²⁴. Eventuell können Sie sich an einen Verein angliedern und so Fördermittel beantragen (siehe Kapitel 5).

²⁴ MINA – Leben in Vielfalt e.V.; Handreiche: Flucht, Migration und Behinderung Wege zu Teilhabe und Engagement, <https://mina-vielfalt.de/home>

4 Gruppen aufbauen

Was ist ein Verein?

Ein Verein ist eine gesetzlich festgelegte Organisationsform einer Gruppe von Menschen. Im Verein gehen sie einem gemeinsamen Interesse nach und engagieren sich für einen gemeinsamen Zweck. Vereine arbeiten in unterschiedlichen Bereichen, z.B. Sport, Umweltschutz oder Soziales. Vereine stärken so den Zusammenhalt der Menschen in unserer Gesellschaft.

Menschen können in Vereinen selbstbestimmt aktiv werden. Sie müssen also nicht darauf warten, dass der Staat oder die Behörden handeln. Dadurch ergänzen Vereine wertvoll die Leistungen des Staats. In Deutschland gibt es über 600.000 Vereine²⁵. Darin engagieren sich Millionen Bürger*innen.

Ein Verein ist aber nicht gleich ein Verein. Es gibt unterschiedliche Rechtsformen für Vereine. Diese Formen sind im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) geregelt. Die Regeln für die Gründung, die Finanzierungsmöglichkeiten und die Tätigkeiten sind von der Form abhängig. Hauptsächlich gibt es folgende Formen²⁶:

- Eingetragene Vereine
- Nichteingetragene Vereine
- Wirtschaftliche Vereine

Ein „Idealverein“ bzw. eingetragener Verein (e.V.)

Die meisten Menschen denken bei einem Verein an einen eingetragenen Verein. Eingetragen bedeutet, dass der Verein in das Vereinsregister eingetragen worden ist. Eingetragene Vereine

²⁵<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/leitfaden-zum-vereinsrecht-735746>

²⁶<https://gruenderplattform.de/rechtsformen/verein-gruenden#wann>

4 Gruppen aufbauen

genießen gewisse Vorteile. Dazu gehören besonders steuerliche Erleichterungen und der Zugang zu öffentlichen Geldern. Außerdem kann ein eingetragener Verein als juristische Person agieren. Er ist rechtsfähig. Er hat also Rechte und Pflichten. Wichtig ist: Ein eingetragener Verein muss einen gemeinnützigen Zweck haben²⁷. Gemeinnützigkeit bedeutet: Der Verein fördert selbstlos das Wohl der Allgemeinheit.

Dazu gehört die Förderung²⁸:

- der Hilfe für Menschen mit Behinderung
- der Hilfe für geflüchtete Menschen
- der Jugendhilfe und der Altenhilfe
- kulturelle Verständigung



Ein eingetragener Verein darf etwas Geld steuerpflichtig einnehmen²⁹. Der Verein muss diese Einnahmen für den gemeinnützigen Zweck ausgeben. Ein eingetragener Verein kann „Spendenbescheinigungen“ ausstellen. Wenn Menschen an den Verein spenden, können sie die Spende steuerlich absetzen. Spender*innen bekommen nach der Steuererklärung Geld zurück.

Ein nichteingetragener Verein

Ein nichteingetragener Verein steht nicht im Vereinsregister. Er ist einfacher zu gründen und nicht rechtsfähig. Damit entfallen bürokratische Schritte. Wenn das Finanzamt den Verein als gemeinnützig betrachtet, kann er Erleichterungen beantragen.

²⁷ https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_21.html
²⁸ https://www.gesetze-im-internet.de/ao_1977/_52.html

4 Gruppen aufbauen

Diese Form lohnt sich für gemeinnützige Vorhaben in zeitlich begrenzten Rahmen wie Kampagnen oder Spendenaktionen. Es ist möglich, einen nichteingetragenen Verein später ins Vereinsregister einzutragen. So kann man die Form des Vereins anpassen.

Ein wirtschaftlicher Verein

Wirtschaftliche Vereine sind selten. Sie schaffen oder sichern für ihre Vereinsmitglieder Vermögensvorteile.



Hinweis: Gründung eines Vereins



Wenn Sie einen Verein gründen möchten, müssen Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Diese unterscheiden sich je nach Form des Vereins. Generell benötigen Sie viele Informationen, Dokumente und Zeit. Es ist wichtig, dass Sie sich gut auf die Vereinsgründung vorbereiten.

Informationen zur Vereinsgründung auf Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Ukrainisch, finden Sie hier:



www.house-of-resources.berlin/leitfaden-zur-vereinsgruendung/

www.dsm-sachsen.de/wissen_und_material/



²⁹<https://deutsches-ehrenamt.de/verein-gruenden/die-vereinsgruendung/>



5 Fördermöglichkeiten

Zum Gruppenaufbau benötigen Sie Zeit, Ressourcen und Geld. Es gibt viele Möglichkeiten Fördermittel zu erhalten. Viele Institutionen fördern soziale Projekte. Wichtig ist dabei, dass die Förderung von den Merkmalen Ihrer Gruppe abhängig ist³⁰:

- Welche Rechtsform hat die Gruppe? (Freizeitgruppe, Verein, etc.)
- Welchen (gemeinnützigen) Zweck verfolgt die Gruppe?
- Wo organisiert sich die Gruppe? (Kommune, Stadtteil, Kreis, etc.)
- Gehört die Gruppe zu einem Verein oder Verband?
- Wie groß ist die Gruppe und wie viel Geld wird benötigt?
-



Hinweis: Übersicht über Fördermöglichkeiten

Wichtig: Einige Förderungen gibt es jedes Jahr, andere nur in begrenzten Zeiträumen. Oft gibt es strenge Fristen für die Förderanträge. Es lohnt sich deshalb, immer wieder Fördermöglichkeiten zu recherchieren und die Fristen zu notieren. Wir haben für Sie eine Übersicht erstellt. Dort erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Fördermöglichkeiten:

<https://tinyurl.com/MINAMIT>



MITmachen gefragt

Über den folgenden Link gelangen Sie zu einem Fragebogen, der Ihnen dabei helfen soll, Ihre Bedarfe und Möglichkeiten für passende Förderungen herauszufinden:

<https://tinyurl.com/MINAMIT>



³⁰ https://www.ehrenamtsstiftung-mv.de/export/sites/ehrenamtsstiftung/downloads/Handbuch_OE-im-Verein_B9_Financen.pdf

6 Vernetzung

Eine Gruppenstruktur aufzubauen und langfristig zu halten ist eine Herausforderung. Dabei kann die Zusammenarbeit mit anderen Akteur*innen oder Netzwerken helfen.

Netzwerkpartner*innen sind beispielsweise:

- andere Gruppen, Initiativen, Vereine oder Verbände
- Personen mit bestimmter Expertise oder Interessen
- Menschen aus der regionalen Politik oder aus Behörden

In der breiten Gesellschaft und der Politik gibt es wenig Wissen über Menschen mit Migrationserfahrung und Behinderung. Meist werden sie bei Angeboten aus dem Bereich der Behindertenhilfe sowie bei Angeboten aus dem Bereich Flucht und Migration nicht mitgedacht. Beide Bereiche haben gute Beratungsangebote und Versorgungssysteme. Es gibt aber immernoch zu wenig Austausch zwischen ihnen. Dadurch erhalten viele Menschen an der Schnittstelle nicht die richtigen Leistungen, Zugänge und Wissen³¹.

Politische Vertretung in Kommune, Land & Bund

In Deutschland gibt es 3 wichtige politische Ebenen: die lokale oder kommunale Ebene, die Bundesländer und die Bundesebene.

Die **kommunale Ebene** betrifft beispielsweise die Verwaltung der Stadt, des Kreises oder der Gemeinde. Dazu gehören auch Ausschüsse, Räte oder Beauftragte, die sich mit den Themen Migration und Behinderung auseinandersetzen.

³¹ MINA – Leben in Vielfalt e.V.; Handreichung: Flucht, Migration und Behinderung Wege zu Teilhabe und Engagement, S. 7-9, https://mina-vielfalt.de/downloads/2022_Handreichung.pdf

In den **Bundesländern** gibt es in den Landesregierungen wichtige Akteur*innen. Dort beschäftigen sich Sozialministerien, Ausschüsse und Landtagsabgeordnete mit Migration oder Behinderung. Für bestimmte Themen gibt es Landesbeauftragte z.B.:

- Landesbeauftragte für Migration und Integration setzen sich für Menschen mit Migrationserfahrung ein. Sie vertreten die Bereiche Integration, Migration, Flucht und Rassismus.
- Landesbeauftragte für Teilhabe und Behinderung sind für die Belange von Menschen mit Behinderung zuständig. Das betrifft vor allem die Umsetzung der Rechte von Menschen mit Behinderung.

Auf der **Bundesebene** ist das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) für Menschen mit Behinderung zuständig. Für Menschen mit Migrationserfahrung ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zuständig. Wie in den Bundesländern gibt es:

- die Bundesbeauftragte für Migration, Flüchtlinge und Integration
- den Bundesbeauftragten für Menschen mit Behinderung

Bereich Migration

Migrant*innenselbstorganisationen (MSO)

In Deutschland gibt es zwischen 12.400 und 14.300 MSO³². Eine offizielle Definition gibt es nicht. MSO sind Organisationen, die von Menschen mit Migrationserfahrung gegründet und geleitet werden. Sie vertreten deren Interessen und sorgen für gesellschaftliche Teilhabe. MSO sind wichtig für die Selbstvertretung und das Empowerment von Menschen mit Migrationserfahrung.

³² <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/integration/migrantenorganisationen/migrantenorganisationen-node.html>

Zudem organisieren sich MSO gemeinsam in Dachverbänden. Dachverbände vertreten auf Landes- und Bundesebene ihre Interessen³³.

Eine Vernetzung mit MSO oder Dachverbänden ist sinnvoll, weil sie:

- ein großes Netzwerk darstellen
- sich regional und thematisch zu Migration und Flucht auskennen
- ihre Expertise zu Förderanträgen teilen und teilweise selbst Projekte fördern
- politische Forderungen in die Öffentlichkeit und Politik tragen
- eine sprachliche und kulturelle Brücke in die Gesellschaft sind

Integrations- und Migrationsbeiräte

In den meisten Bundesländern gibt es sogenannte Integrations-, Migrations- oder Ausländerbeiräte. Sie setzen sich religions- und herkunftsübergreifend für die Belange der migrantischen Bevölkerung ein.

Ihre Ziele sind die politische Partizipation, Repräsentation und aktive Mitgestaltung der migrantischen Bevölkerung in Deutschland. Die Beiräte arbeiten auf kommunaler und Landesebene. Ihr Dachverband auf Bundesebene ist der Bundeszuwanderungs- und Integrationsrat (BZI)³⁴ in Berlin.



³³ http://www.migrantenstiftung.de/download/broschuere_mofinal.pdf

³⁴ <https://bzi-bundesintegrationsrat.de/mitgliedsverbaende/>

³⁵ https://www.lebenshilfe.de/woerterbuch/woerterbuch-detail?tx_lfdictionary_detail%5Baction%5D=show&tx_lfdictionary_detail%5Bcontroller%5D=Dictionaryentry&tx_lfdictionary_detail%5Bdictionary_detail%5Bdictionaryentry%5D=287&tx_lfdictionary_detail%5Bletter%5D=&tx_lfdictionary_detail%5Bsearchterm%5D=Wohlfahrt&cHash=53bfe6cf55fad207860714c579dd13df

Bereich Behinderung und Gesundheit

In Deutschland gibt es 6 große Wohlfahrtsverbände: die Spitzenverbände der Wohlfahrt. Sie fördern das Wohlergehen von Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf. Dazu gehören beispielsweise arbeitssuchende Menschen, alte Menschen, Menschen mit Migrationserfahrung oder Menschen mit Behinderung³⁵.



Hinweis: Übersicht relevanter Akteur*innen zur Vernetzung

Wir haben eine Übersicht über relevante Akteur*innen im Bereich Flucht, Migration und Behinderung für Sie erstellt.

MITmachen gefragt

Unter demselben Link gelangen Sie ausserdem zu einem Fragebogen, der Ihnen dabei helfen soll, relevante Kontakte zu notieren: <https://tinyurl.com/MINAMIT>



Herausgeberin

© MINA – Leben in Vielfalt e.V.

Projekt MINA – MIT Mitgestaltung. Initiativen. Teilhabe.
Friedrichstraße 1, 10969 Berlin

Redaktion, Satz und Layout

Cosima Jiyun Klatte, Nicole Safosnik

Bildnachweise

Titel, Seite 11, 17: Canva Pty Ltd

Seite 9, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 28, 29: Bilder zur Verfügung gestellt von der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. mit Unterstützung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, © JSCHKA Kommunikationsdesign I www.jschka.de

Druck

TerminDruck, Berlin

Schrift

FS Me Regular, FS Me bold, FS Me light

Papier

Recycling Circle Offset

1. Auflage: 120 Exemplare | Dezember 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck auch auszugsweise nur mit Genehmigung der Herausgebenden.

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Verein MINA – Leben in Vielfalt e.V.

MINA - Leben in Vielfalt e.V. ist eine Beratungs- und Kontaktstelle, die 2010 von u.a. Selbstvertreter*innen an der Schnittstelle Migration und Behinderung gegründet wurde. Seitdem berät und begleitet MINA Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung und Behinderung sowie deren Angehörige. Seit 2018 ist der Verein außerdem Träger einer Ergänzenden Unabhängigen Teilhabe Beratung (EUTB).

www.mina-berlin.eu

 Folgt @minalebeninvielfalt



Projekt MINA-MIT - Mitgestaltung. Initiativen. Teilhabe.

Das Projekt MINA-MIT fördert Menschen mit Migrationserfahrung und Behinderung in ihrer gesellschaftlichen und politischen Teilhabe. Ziel des Projekts ist die Unterstützung von Selbstvertreter*innen oder ihren Angehörigen bei der Entwicklung eigener Gruppenstrukturen.

www.mina-berlin.eu/mina_mit

 Folgt @minamit2023

