

## Projektträger

Der Projektträger von **MigraSelf** ist MUSE e.V. – Muslimische Seelsorge Wiesbaden.

Schwerpunkt der Migrantenselbstorganisation MUSE e.V. ist die seelsorgerische Begleitung von PatientInnen in Kliniken und pflegerischen Einrichtungen. Das kulturell vielfältige und qualifizierte Team der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen bietet die muttersprachliche Betreuung in über zehn Sprachen an.

MUSE e.V. ist darüber hinaus regional und überregional Ansprechpartnerin zum Thema Muslimische Seelsorge.

Weitere Angebote sind unter anderem:

- Vorträge und Workshops zu interkulturellen und interreligiösen Themen
- Inhouse-Schulungen für MitarbeiterInnen medizinischer und pflegerischer Einrichtungen
- Projekte im Bereich der psychosozialen Versorgung von MigrantInnen

Mit ihrem neuen Projekt **MigraSelf** möchte MUSE e.V. einen innovativen Zugang zum Thema Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund schaffen.

### MUSE e.V. - Muslimische Seelsorge

c/o Amt für Zuwanderung und Integration  
Alcide-de-Gasperi-Str. 2  
65197 Wiesbaden  
0611 - 31 44 06  
www.muse-wiesbaden.de  
muse@wiesbaden.de



### Spendenkonto

Kontoinhaber: MUSE e.V.  
Verwendungszweck: *Spende an MUSE e.V.*

IBAN: DE14 5502 0500 0008 6403 00  
BIC: BFSWDE33MNZ  
Institut: Bank für Sozialwirtschaft

## MigraSelf Anlaufstelle für multilinguale Selbsthilfe

Adresse:  
MUSE e.V. – Projekt MigraSelf  
c/o Amt für Zuwanderung und Integration  
Alcide-de-Gasperi-Str. 2  
65197 Wiesbaden

selbsthilfe@muse-migraself.de

### Bürozeiten und telefonische Beratung 0611 - 13 71 60 68

Montag und Mittwoch  
10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch  
14.00 – 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung

### Multilinguale Beratung

Deutsch	Türkisch	Englisch
Arabisch	Bosnisch	Französisch

**Unsere Beratung ist kostenlos,  
Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.**



Gefördert mit Mitteln der Stadt Wiesbaden    Europäischer Integrationsfonds



# MigraSelf

Anlaufstelle für multilinguale Selbsthilfe

kultur- und religionsensible  
Begleitung von Selbsthilfe

Selbsthilfe –  
gemeinsam mehr bewegen

**Bewegen Sie mit**

## Projekt MigraSelf

Das Projekt **MigraSelf** ist eine multilinguale Anlaufstelle für Selbsthilfe, die sich zum Ziel gesetzt hat, insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund zur Gründung von themenbezogenen Selbsthilfegruppen zu aktivieren. **MigraSelf** berät Interessierte in ihren Muttersprachen und begleitet die Selbsthilfegruppen in die Selbstständigkeit durch kompetente AnsprechpartnerInnen.

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Teil im Gesundheitssystem. In Selbsthilfegruppen kommen Betroffene, die unter gleichen Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, Krebs, Sucht leiden, zusammen. Auch Ehe- und Erziehungsprobleme, Scheidung, Gewalterfahrungen können Themen für den Erfahrungsaustausch sein.

Die Teilnahme von Menschen mit Migrationshintergrund an den bestehenden Selbsthilfegruppen ist jedoch sehr gering. Gründe hierfür sind: Sprachbarriere, Unkenntnis über Selbsthilfeinitiativen sowie kulturelle, ethnische und religiöse Vorbehalte.

Das **MigraSelf**-Team bietet muttersprachliche, kultur- und religionssensible Begleitung von Betroffenen hin zur Selbsthilfegruppengründung an. Dadurch wird der barrierefreie Zugang für MigrantInnen zum Thema Selbsthilfe erleichtert, um einen eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit ihren belastenden Lebenssituationen zu finden.

## Gemeinsam mehr bewegen

- Informationen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund
- Persönliche und muttersprachliche Beratung zu Selbsthilfe
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und Begleitung in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Arabisch und Bosnisch
- Organisation von Veranstaltungen und Fortbildungen zu Selbsthilfe
- Vernetzung mit bestehenden Selbsthilfegruppen
- Möglichkeiten zum Kennenlernen im **MigraSelf Café** sowie bei Themenfrühstücken

## Ihre AnsprechpartnerInnen

**Ayşe Şen-Mathussek**, Türkisch-Deutsch  
Diplom-Pädagogin  
Muslimische Seelsorgerin  
Projektmitarbeiterin

**Almira Begić**, Bosnisch-Deutsch  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Muslimische Seelsorgerin  
Projektmitarbeiterin

**Bouchra Doubri**, Arabisch-Deutsch  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Muslimische Seelsorgerin  
Projektmitarbeiterin

## Bewegen Sie mit

- Treffen Sie Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder das gleiche Problem haben
- Tauschen Sie Informationen und Erfahrungen miteinander aus
- Erkennen Sie Ihre Stärken und ermutigen Sie sich gegenseitig
- Lernen Sie voneinander und miteinander
- Geben und bekommen Sie neue Impulse und Ideen
- Betrachten Sie Ihre Situation aus einer anderen Perspektive
- Finden Sie Verständnis und Beistand in einem kultur- und religionssensiblen Rahmen

**MigraSelf**  
Anlaufstelle für multilinguale Selbsthilfe