



# ENTRAIDE ET MIGRATION

Informations et contacts des centres de contact pour l'entraide de Berlin



# Sommaire

- 4 Avant-propos
- 5 Discours de bienvenue
- 6 - 8 Questions sur l'entraide
- 9 - 14 Les personnes actives racontent - JE
- 15 - 24 Formes de groupe d'entraide
- 25 - 32 Centres de contact pour l'entraide à Berlin
- 36 Liens
- 37 Rédaction
- 38 Mentions légales

# Avant-propos

Chères lectrices et chers lecteurs,  
chers intéressés par l'entraide,

Vous tenez entre vos mains la nouvelle édition, disponible en plusieurs langues, du guide de l'entraide pour les personnes issues de l'immigration. Plus de 60 groupes de migrants différents, avec des objectifs, des méthodes de travail et des formes d'entraide variées, se sont réunis à Berlin pour pratiquer l'entraide. L'entraide signifie: s'écouter les uns les autres, se soutenir mutuellement, donner ou recevoir un bon conseil.

Parce que la participation à des groupes d'entraide est synonyme de responsabilité personnelle et d'autodétermination, de soutien mutuel et de communauté, cette brochure donne la parole à des personnes actives qui racontent leurs expériences

individuelles dans des groupes. En même temps, des groupes sont illustrés afin que vous puissiez vous faire une idée des nombreuses possibilités de l'entraide.

Les thèmes des groupes d'entraide sont variés, mais tous ont un point commun: des personnes ayant les mêmes problèmes ou se trouvant dans les mêmes situations de vie se rencontrent pour parler ensemble. Au sein du groupe, tous font l'expérience du soutien mutuel et de nouvelles idées.

La devise est: « Je ne suis pas seul, car d'autres ressentent et pensent comme moi »

Notre brochure indique où vous pouvez trouver du soutien pour oser emprunter des voies inhabituelles ou nouvelles en rejoignant un groupe d'entraide et/ou en créant un nouveau groupe adapté à votre thème.

Au nom du groupe de travail des centres de contact pour l'entraide de Berlin et du projet « Selbsthilfe und Migration », nous vous saluons cordialement.

*Azra Tatarevic*

**Nous remercions le AOK Nord-Ost  
et Berlin pour le financement  
de cette brochure.**

## Discours de bienvenue

Les discussions entre personnes ayant des expériences et des préoccupations similaires sont importantes. En partageant leurs expériences et leurs connaissances, elles peuvent apprendre les unes des autres, se soutenir, se renforcer et trouver des solutions.

1300.000 personnes à Berlin ont une histoire d'immigration. La participation dans cette société migratoire est pour moi un objectif central. C'est pourquoi je suis très heureuse que cette brochure montre clairement comment les migrants et migrantes participent activement à la construction de notre ville.

De nombreux Berlinois et Berlinoises ayant une histoire migratoire bénéficient

de l'ampleur de l'offre d'entraide dans notre ville. Les groupes d'entraide dans la langue d'origine offrent la possibilité de parler librement et sans crainte.

Cette brochure donne un aperçu des établissements d'auto-assistance existants et permet de trouver rapidement un groupe dans sa propre langue d'origine. Je tiens à remercier tous les engagés pour leur travail important et encourageant.



*Katarina Niewiedzial*

**Délégue du Sénat de Berlin pour  
l'intégration et la migration**



## Questions sur questions

De nombreuses questions se posent souvent avant la première réunion d'un groupe d'entraide. Voici 10 des questions les plus fréquentes.



### À QUOI RESSEMBLE UNE TELLE RENCONTRE ?

Dans les groupes d'entraide, les personnes se rencontrent pour échanger sur un thème qui les concerne personnellement. Les réunions ont lieu régulièrement sous une forme ou une autre (hebdomadaire / bimensuelle / mensuelle). La taille du groupe peut être très variable. Il est courant que les groupes comptent en moyenne environ 6 à 8 participants.

Deux domaines principaux déterminent généralement la discussion: Les questions d'information (contexte, thérapies, expériences avec les médecins) et le soutien personnel (questions et expériences autour de la vie quotidienne avec la maladie/ le problème).

### QUE FAUT-IL APPORTER ?

Il est important d'avoir le courage de s'engager auprès de personnes jusqu'alors inconnues et d'être prêt à assumer soi-même la responsabilité de ce qui doit se passer. Et enfin, un peu de monnaie pour l'utilisation de la salle. Il n'est pas nécessaire d'apporter des documents ou des cartes médicales.

### EST-CE QUE CELA COÛTE QUELQUE CHOSE ?

Comme les groupes d'entraide organisent eux-mêmes leur travail, il n'y a pas de frais. L'exception est souvent un petit don pour l'utilisation d'une salle dans le lieu où le groupe se réunit.

## DOIS-JE DONNER MON NOM/MON ADRESSE ?

Non. Ceux qui veulent se faire des amis et qui sont éventuellement intéressés par des contacts en dehors des réunions de groupe ne pourront pas éviter de donner quelques informations en échange. Il n'y a absolument aucune obligation. Chaque participant(e) détermine lui-même(elle) combien d'informations il/elle souhaite donner sur lui-même(elle).

## PUIS-JE AMENER QUELQU'UN ?

Cela peut être difficile. Il est préférable de se renseigner au préalable dans le groupe lui-même. De nombreux groupes apprécient d'être seuls parmi les personnes concernées. Parfois, il y a des journées organisées où des amis ou des membres de la famille sont invités à présenter le groupe. Ce n'est certainement pas possible de le faire régulièrement.



## EST-CE QUE CELA M'AIDE ?

Qui peut le dire? Sans essayer, il n'y aura probablement pas de réponse. L'entraide en soi est une invention très informative, qui apporte un soutien et une confiance en soi dans la gestion de sa propre maladie/problème, et ce depuis de nombreuses décennies. Cela vaut au moins la peine d'essayer !

## DOIS-JE TOUJOURS VENIR ?

La confiance ne peut grandir que si l'on peut compter les uns sur les autres. C'est pourquoi il est important pour les groupes d'entraide de savoir qui l'on va rencontrer un jour. Personne ne peut ou ne veut toujours venir. Mais les autres doivent pouvoir compter sur le fait que je ne m'absente pas sans faire de commentaires.

## Plus de questions

### DOIS-JE DIRE QUELQUE CHOSE ?

Certainement pas dès le début. Tous les autres connaissent le sentiment d'être nouveau et encore peu sûr de soi dans un groupe. Mais celui qui se voit confier des informations et des expériences personnelles au cours de nombreux rendez-vous, sans s'impliquer lui-même, sera certainement interrogé à ce sujet. L'entraide, c'est donner et recevoir. Mais en principe, chacun(e) ne raconte que ce qu'il/elle souhaite. Il n'y a absolument aucune « obligation de parler ».

### Y A-T-IL DES HOMMES ET DES FEMMES ?

Sauf indication contraire, les groupes d'entraide sont toujours ouverts aux deux sexes.

### IL N'Y A VRAIMENT PAS D'INSTRUCTIONS ? EST-CE QUE CELA FONCTIONNE ?

Le professionnalisme des groupes d'entraide réside dans l'expérience et les connaissances de base des personnes concernées. Et avec un peu de pratique, dans la capacité sociale de poursuivre un intérêt commun avec des personnes très différentes. Avec quelques règles du jeu, cela fonctionne effectivement sans instructions. La responsabilité n'est pas transférée. Elle reste entre les mains de chacun.





## LES PERSONNES ACTIVES RACONTENT - JE



L'entraide, c'est: prendre en main ma propre responsabilité.  
« C'est bon de se rappeler: je peux! »



Chareethip

## QUI S'ENTEND PEUT S'AIDER

Je m'appelle Chareethip et j'ai 54 ans.

Je suis née à Bangkok, en Thaïlande, et je suis arrivée en Allemagne en 1993. C'était une période difficile avec les différences culturelles et la mentalité différente des Allemands. A cela s'ajoutaient les difficultés linguistiques, car je ne parlais pas allemand.

Dans le "groupe de femmes au foyer thaïlandaises", nous pouvons parler de tout ensemble dans notre langue maternelle. Souvent, les maris ne comprennent pas les problèmes des femmes, mais nous nous comprenons et pouvons donc nous aider mutuellement. C'est toujours très harmonieux. Nous conseillons aussi les femmes sur des questions sociales et générales.

C'est très agréable de cuisiner et de manger ensemble et d'écouter de la musique thaïlandaise. Nous parlons aussi de la Thaïlande et de la politique là-bas.



## NOUS NOUS SOMMES TROUVÉS

J'ai appris l'existence du groupe pour parents d'enfants handicapés de Mina e.V. par une amie et par l'IBBC, le centre interculturel de conseil et de rencontre de Neukölln. Ici, je trouve des échanges et de nombreux points communs. Je peux me sentir à l'aise, me détendre et être soulagée.

Nous sommes un groupe de femmes avec des enfants ayant des handicaps très différents. Nous nous rencontrons toujours deux fois par mois, le premier et le troisième vendredi. Le premier vendredi, nous prenons le petit déjeuner ensemble. L'autre vendredi, différentes manifestations sont prévues. Dans le groupe, chacune d'entre nous est prête à assumer une partie du travail. Nous sommes ouvertes aux nouvelles idées, aux propositions et bien sûr aux nouvelles participantes. Pour moi, beaucoup de choses ont changé grâce au groupe. Par exemple, dans ma relation avec mon enfant et son handicap.

Fawzia



Grâce au groupe, j'ai appris à gérer le handicap de mon enfant, à l'accepter. Pour cela, nous nous soutenons beaucoup les uns les autres au sein du groupe. Lorsque nous remarquons qu'une mère est momentanément dépassée, une autre femme du groupe vient prendre en charge l'enfant pour que la mère puisse se reposer un moment. J'ai longtemps cherché et demandé de l'aide à des spécialistes - mais j'ai trouvé une véritable aide auprès des femmes du groupe - nous nous sommes trouvées.



Ayten

## CHEZ LE BOULANGER D'À CÔTÉ

C'est une amie qui m'a parlé des petits-déjeuners de femmes organisés dans une boulangerie de Neukölln. Cela fait maintenant trois ans que j'y participe. Tous les mercredis matin, je rencontre les autres femmes.

Cela m'aide beaucoup de parler dans ma langue maternelle turque des joies et des peines de la vie quotidienne. J'y trouve des échanges et de nombreux points communs avec les autres femmes. Même s'il y a parfois des problèmes entre femmes, nous pouvons aborder et résoudre le conflit au sein du groupe, de sorte qu'aucune ne quitte le groupe, rancunière ou déçue. Je peux me sentir à l'aise, me détendre et aborder toutes sortes de problèmes. Mais on ne parle pas seulement des problèmes, il est aussi possible de chanter ou de danser spontanément. Cela me plaît vraiment beaucoup.

## COMME À LA MAISON

Je m'appelle Vehdina Mujcin. Je suis arrivée à Berlin avec ma famille en 1993, pendant la guerre en Bosnie-Herzégovine.

J'ai entendu parler du groupe d'entraide pour les femmes bosniaques par d'autres femmes bosniaques qui y participaient. En 2011, ce groupe ne réunissait que quelques femmes, mais aujourd'hui, plus d'une vingtaine de femmes y participent régulièrement. Nous nous réunissons deux fois par mois. Au cours de la première réunion mensuelle, nous parlons de nos problèmes et lors de la deuxième, nous faisons des excursions pour apprendre des choses sur Berlin, l'Allemagne et sur nos concitoyens. Nous voulons nous impliquer dans ce pays et nous y sentir bien! Nous avons déjà vu beaucoup de beaux sites à Berlin et dans ses environs. Mais le voyage à Dresde en 2013 restera à jamais gravé dans ma mémoire.

Pour nous, dans le groupe, il est important d'être ensemble. Grâce à nos discussions et à notre compréhension mutuelle, nous oublions nos problèmes quotidiens et, avec le temps, notre traumatisme de guerre. Je chante depuis deux ans dans notre chorale; en même temps, nous faisons de la pâtisserie et de la cuisine ensemble ou nous aimons nous retrouver avec les femmes de ma culture pour entreprendre des activités et passer un bon moment. Je me sens comme chez moi dans notre groupe et je suis heureuse d'être membre de ce groupe d'entraide pour femmes bosniaques.



Vehdina




Ljudmila

## POUR MOI, AIDER C'EST NORMAL

En 2002, j'ai demandé de mon propre gré un projet d'aide aux migrants russophones, qui a été financé par l'Office fédéral de l'administration. J'ai dirigé ce projet pendant trois années. L'organisme responsable était la MUT gGmbH, la société pour la santé de l'ordre des médecins de Berlin.

A la fin du projet, nous avons rejoint le point de rencontre pour l'entraide de Friedrichshain-Kreuzberg et avons créé le groupe d'entraide. Comme la plupart d'entre nous sont confrontés à tel ou tel sujet, nous sommes devenus entre-temps un groupe d'entraide pour les patients atteints de rhumatismes et de douleurs ainsi que leurs proches.

Le groupe compte environ 10 participantes - toutes des femmes. Les hommes russophones viennent plutôt me voir en consultation individuelle. Le groupe se réunit deux fois par mois. Souvent, nous mangeons quelque chose ensemble. Ensuite, nous discutons. Chacun peut parler de ses problèmes, car en parlant et en échangeant, nous nous aidons mutuellement. Mais nous assistons aussi ensemble à des manifestations ou faisons des excursions. Le groupe est ouvert à tous. Je dirige le groupe et je le fais parce que cela me fait plaisir. Je peux aider d'autres personnes. C'est comme ont le dit, pour moi, c'est normal.



## FORMES DE GROUPE D'ENTRAIDE



L'entraide, c'est: de rencontrer des personnes qui vivent une situation similaire à la mienne.

« Je n'ai pas besoin de m'expliquer. Tout le monde comprend tout de suite ce que je veux dire. »



## Actif par soi-même grâce à l'interactivité

Madame Bozdag n'a pas d'enfant handicapé et ne voulait pas non plus fonder un groupe d'entraide. Elle nous a expliqué pourquoi elle a créé Interaktiv e.V., une association d'entraide importante pour les parents d'enfants handicapés.

L'entraide naît généralement du fait que des personnes s'engagent avec d'autres pour faire face à des difficultés ou des maladies qu'elles vivent de manière similaire.

Ce n'était pas le cas pour vous.

*Grâce à l'engagement de mon mari, j'ai participé un jour à une journée portes ouvertes dans un atelier pour handicapés. Ce que j' ai vu, je ne l'avais jamais vu auparavant. Des personnes qui, à mes yeux, allaient plutôt mal, étaient tout simplement heureuses et manifestement de bonne humeur. J'ai décidé de m'engager davantage à cet endroit et j'ai créé un premier groupe pour les mères d'enfants handicapés sous l'égide de l'association féminine BETAK, qui a rapidement donné naissance à sa propre association.*

L'échange dans sa propre langue maternelle, avec des personnes qui partagent le même contexte culturel, crée des espaces particuliers dans vos groupes d'entraide.

*Certains de nos parents ont cherché le contact dans des groupes allemands. Il est parfois apparu clairement que cela ne correspondait pas tout à fait. Ce n'est pas seulement la langue qui rend les choses difficiles, mais aussi les différentes cultures. Cela commence par la ponctualité, la manière de parler et les thèmes abordés. Lorsqu'il s'agit par exemple d'accepter le handicap de son propre enfant, les familles allemandes s'en sortent beaucoup plus vite et veulent voir plus loin. Parmi les mères turques, il est beaucoup plus souvent question de savoir « pourquoi » l'enfant a un handicap et ce que cela signifie*

*en termes de valeur personnelle. Elles ne sont pas rares à raconter: « Ma belle-mère dit que c'est de ma faute ».*

Qu'est-ce que le groupe d'entraide peut faire que d'autres offres ne peuvent peut-être pas faire aussi rapidement ?

*Grâce à l'échange d'expériences au sein du groupe, les mères s'encouragent beaucoup entre elles. Elles ont le courage de poser des questions qu'elles ne peuvent pas bien poser ailleurs et reçoivent, grâce aux expériences des autres femmes, des pistes possibles sans aucune pression. Cela renforce sensiblement l'estime de soi et, au fil des années, de nombreuses expériences montrent à quel point les femmes évoluent.*





Les groupes chez Interaktiv sont principalement des groupes de mères. Que font les pères ?

*Les pères sont souvent encore plus seuls à ce stade, car ils ne parlent généralement pas du tout. Dans les familles, il n'est pas rare que les femmes fassent tout autour des enfants handicapés et que les hommes se retirent complètement. Cela crée des problèmes dans le couple et, en dehors, les hommes ne parlent surtout pas. C'est pourquoi, chez Interaktiv, nous sommes en train de planifier un groupe de cuisine pour hommes. Beaucoup d'hommes aiment cuisiner. Et ils parlent en même temps...*

Comment les gens prennent-ils contact avec vous ?

*Entre-temps, c'est beaucoup le bouche à oreille. Mais il m'arrive aussi d'aborder des femmes avec leurs enfants dans la rue. Lorsqu'elles viennent pour la première fois à une réunion, elles sont chaleureusement accueillies et peuvent tout d'abord être là sans devoir faire ou raconter quelque chose. Elles se rendent simplement compte qu'il s'agit de mères d'enfants handicapés et que leurs questions sont très similaires aux miennes. Le moment où les femmes parlent pour la première fois et s'impliquent n'est pas déterminé. Mais la plupart du temps, après deux ou trois rencontres, une grande confiance s'est déjà installée.*

Et la plupart d'entre elles restent ?

*Il n'est pas facile d'inciter les femmes turques à la continuité. C'est pourquoi nous avons eu l'idée de travailler avec whatsapp. La plupart des femmes disposent d'un téléphone portable. Peu avant la prochaine réunion, nous envoyons un petit message pour que tout le monde s'en souvienne.*

*En outre, nous essayons de diviser toutes les tâches à accomplir dans le groupe en petites mini-tâches et de les répartir entre le plus grand nombre de femmes possible. Ainsi, toutes ont la responsabilité de participer à l'organisation du groupe. Les différentes tâches sont faciles à accomplir et renforcent ainsi la confiance en soi des femmes. L'entraide consiste à devenir soi-même actif grâce à l'interactivité.*



## Femmes bosniaques à Neukölln

Il est 16 heures et le tour de la table du centre d'entraide de Neukölln Nord est pleine. Dix femmes âgées de 36 à 70 ans parlent, rient et me regardent avec impatience lorsque j'annonce le début officiel de notre rencontre. De quoi va-t-on parler aujourd'hui ?



Le groupe d'entraide pour les femmes bosniaques a été créé en août 2013. L'idée de créer le deuxième groupe d'entraide pour femmes bosniaques à Berlin était que de nombreuses femmes de Bosnie-Herzégovine habitent à Neukölln. Chaque deuxième samedi du mois, nous nous réunissons pour discuter au Centre d'entraide Neukölln-Nord.

A la deuxième séance du mois, le groupe fait des excursions dans et autour de Berlin avec d'autres groupes d'entraide pour femmes bosniaques.

Les deux groupes ont été créés à mon initiative. Comme la plupart des femmes autour de la table avant moi, je suis arrivée

en Allemagne à cause de la guerre. Une guerre qui nous a toutes bouleversées et qui a laissé des images qui ont profondément blessé le corps et l'âme. La plupart des femmes ont dû lutter contre la dépression, certaines ont souffert de troubles anxieux ou physiques. Après avoir découvert les possibilités d'entraide en Allemagne, j'ai souhaité créer un lieu pour les femmes comme moi.

Un endroit où nous pourrions nous réunir pour partager, traiter et découvrir notre nouvelle vie, exactement comme nous sommes. Un lieu où l'on peut se faire comprendre sans avoir à s'expliquer longuement.



L'entraide, c'est: apprendre les uns des autres, car il existe de nombreux chemins pour atteindre un objectif.

«Depuis que je suis dans le groupe, je suis devenu beaucoup plus courageux.»

Les réunions de groupe se déroulent selon un ordre bien établi. Au début, les femmes parlent de leur propre état d'esprit, de leurs sentiments et de leurs problèmes actuels.

Ensuite, on discute de certains thèmes qui intéressent les femmes et qu'elles ont choisis. On parle également des nouvelles possibilités de thérapie, des médicaments ou des problèmes quotidiens. Souvent, des sujets spontanés sont abordés sur la maison, sur les expériences positives et négatives.

Aujourd'hui, Amira parle de la dépression chez les personnes âgées. Certaines femmes acquiescent. Le groupe d'entraide est aussi un lieu où l'on peut se faire com-

prendre sans devoir expliquer longuement. De temps en temps, une psychologue bosniaque est invitée et donne des conseils utiles. Mais c'est justement la rencontre d'égal à égal, l'expérience d'être soutenu et d'être soi-même un soutien pour les autres, qui rend le groupe d'entraide si particulier, à côté de nombreuses offres d'aide professionnelles.

A la fin des rencontres, on résume ce qui peut être fait de mieux et de plus simple pour mieux organiser la vie au travail, dans les familles et en Allemagne. Les femmes organisent certes tout seules, mais elles aiment aussi recevoir de précieux conseils de ma part en tant qu'animatrice du groupe. Et j'aime voir qu'au fil du temps, nous devenons toutes un peu plus sûres et libres.





## Une entraide qui met la main à la pâte

Ce qui rassemble les gens dans les nombreuses associations culturelles de cette ville, c'est l'histoire commune de leur pays d'origine. Rencontrer d'autres personnes qui sont comme moi. De là naît souvent, et par la même occasion, une entraide très pratique. L'association ghanéenne « Brongkyempem Koroye Kue » en est un bon exemple.

Brongkyempem Koroye Kuo est une association d'entraide qui s'est fixée pour objectif de soutenir la cohésion des Ghanéens à Berlin, mais aussi dans toute l'Allemagne. L'objectif principal de l'association d'entraide est donc l'aide mutuelle, le conseil et la création d'un réseau social. Quiconque vient du Ghana à Berlin a ici un lieu où trouver du soutien et des amis. De plus, Brongkyempem encourage la cohabitation entre voisins et l'échange culturel entre Ghanéens et Allemands.

Les membres de l'association d'entraide se rencontrent depuis 2005. Une fois par mois, ils se rendent dans les locaux du centre du quartier Friedenau.

La rencontre commence à 17h30 par une prière, prononcée individuellement par un participant. La fin de la rencontre est également annoncée par une prière. Avec la prière, on demande que la rencontre



soit réussie et productive et on remercie ensuite les Dieux pour la réunion. Toutes les religions sont les bienvenues.

Au cours de la réunion, qui comprend toujours de la nourriture et des boissons préparées par les participants, des thèmes sont abordés. Les problèmes actuels, les naissances ou les décès au sein de la communauté sont évoqués. Le groupe élabore ensemble des solutions très concrètes. On organise une fête pour le nouveau-né, on met en place un service de visite à l'hôpital ou on aide aux tâches ménagères à la maison. Dans ce cas, il est particulièrement clair que l'interaction sociale est au premier plan.

L'entraide, c'est: être compris, non pas parce que quelqu'un me connaît, mais parce que quelqu'un connaît ce que je vis.

«Nous parlons d'égal à égal. Je cherche de l'aide, mais je peux aussi en donner.»

Brongkyempem connaît une forte affluence depuis de nombreuses années. Actuellement, environ 40 personnes se rencontrent à Friedenau. Sans quelques règles fixes, cela n'est guère possible. Par exemple, un registre est tenu sur la participation aux réunions et une attention particulière est portée à la ponctualité. En outre, la règle obligatoire est d'annoncer à temps son absence en cas d'empêchement et de participer au moins trois fois par an aux réunions mensuelles.

*Jana Leheis a réalisé une interview avec le vice-président de l'association, Prince Yaw Agyemang-Owusu, à propos de cet article.*





## Pères forts – Familles fortes

Les hommes ont du mal à se prendre en charge. Que ce soit en allemand, en turc, en arabe ou en russe. Ils laissent volontiers la parole aux femmes. Les hommes, dit-on, préfèrent mettre la main à la pâte. Ugur Dertli voit les choses différemment. Il dirige un groupe de pères turcs d'enfants handicapés. Il constate que l'échange entre hommes vivant des situations similaires rend tous les participants plus forts pour affronter le quotidien.

Le groupe d'entraide des pères existe depuis février 2014. L'idée est venue de pères qui souhaitaient participer activement au processus d'éducation au sein de la famille. Des pères qui n'étaient pas satisfaits de laisser à leurs femmes l'organisation autour de la vie avec un enfant handicapé.

Le groupe se réunit chez MINA e.V., Friedrichstr. 1, le premier dimanche du mois à 14 heures. Le groupe compte 11 hommes âgés de 35 à 60 ans. Assez âgés pour prendre de vraies responsabilités. Pas encore trop vieux pour faire les choses différemment de ce que les générations précédentes ont peut-être fait.

La motivation des pères est de renforcer leur propre rôle dans la relation avec leur enfant handicapé. Comment pouvons-nous nous répartir les tâches au sein de la famille? En quoi ma responsabilité en tant que père une fois encore diffère-t-elle de celle que je porte envers mes autres enfants. A cela s'ajoute une confrontation contraignante. La peur et les séjours interminables à l'hôpital. Sans oublier la discrimination fréquente liée au handicap.

Chaque réunion est planifiée et organisée en commun par les pères. Les thèmes abordés dans le groupe sont par exemple: Excursions communes des pères et des enfants, avenir scolaire et professionnel des

enfants, gestion des préjugés au sein de la communauté, échange d'expériences négatives et réduction du sentiment de honte.

L'idée a déjà fait des émules. Un groupe arabe dirigé par Taha Eltauki est en cours de constitution. Cinq hommes âgés de 35 à 60 ans sont déjà intéressés et se sont rencontrés jusqu'à présent une fois à la mosquée Alnur. D'autres pères arabes sont les bienvenus.

L'entraide rend fort. Fort pour des questions devant lesquelles d'autres hommes se retirent volontiers. Par exemple, la vie avec un enfant handicapé.



L'entraide, c'est: être mis au défi, car aucun professionnel n'organise les rencontres.

«Les autres m'ont montré ce dont je suis capable.»



## Thèmes de vie entre petits pains et chai

Du temps pour parler, apprendre, se familiariser. Du temps entre les petits pains et le thé, les thèmes et les échanges. Ces dernières années, la forme du petit-déjeuner des femmes a fait des émules dans de nombreux endroits. Un groupe de femmes turques se réunit à cet effet chaque semaine chez le boulanger.



Le mercredi à 10 heures, il y a foule dans la boulangerie de Neukölln, dans la Bendastraße. De plus en plus de femmes affluent dans le magasin et passent avec détermination devant le comptoir de vente. Les pains ne sont pas leur préoccupation aujourd'hui.

Dans une pièce voisine, on parle et on rit déjà. La table est remplie de tout ce qu'il faut pour un bon petit-déjeuner. Du pain et des petits pains, des œufs et des sucreries, des concombres, des tomates et du beyazpenir, le bon fromage blanc turc.

Le groupe d'entraide pour les femmes turques se réunit depuis trois ans dans les locaux d'une boulangerie de Neukölln. Chaque mercredi, de 10 à 13 heures, 12 à 15 femmes se réunissent pour discuter.

Pour toutes, le mercredi est très important, car les discussions dans la langue maternelle permettent de mettre de côté les problèmes quotidiens.

Chaque rencontre a un thème qui préoccupe beaucoup de monde. Les thèmes sont décidés en commun la semaine précédente. La plupart du temps, il s'agit de religion, de santé, de ménopause ou de douleurs. Pour de nombreux thèmes, l'échange avec les autres femmes suffit pour obtenir de nouvelles idées pour sa propre vie. Parfois, des invitées viennent également. Des conférenciers et des conférencières qui, en tant que spécialistes, apportent des impulsions et des informations encore plus intenses.

Grâce aux groupes, les femmes ont appris à parler ouvertement de problèmes oppressants et à ne pas être seules avec eux. Elles sont heureuses de se retrouver et se sentent désormais comme chez elles dans le groupe. Ensuite, on danse. Les chaises et les tables se déplacent sur les côtés et la musique fait bouger tout le monde. Soudain, la vie semble légère. Les femmes rient et se balancent en rythme. D'autres jours, on chante. La musique est un langage pour l'âme.

Le petit-déjeuner commun à la boulangerie crée une atmosphère agréable. Manger et boire, danser ou chanter sont importants pour que les femmes se retrouvent ensemble et se sentent à l'aise et liées les unes aux autres. Cela aide tout le monde à faire le plein d'énergie pour le quotidien.



## Centres de contact pour l'entraide à Berlin



L'entraide, c'est: devenir autonome et sûr de soi.  
«Ici, je ne dois tout simplement pas avoir peur. De personne.»

À Berlin, 12 centres régionaux d'entraide, un pour chaque quartier de la ville, et SEKIS, l'agence supra-point de contact régional, coopèrent étroitement dans le domaine de l'auto-assistance en matière de santé. Les centres d'entraide offrent des conseils dans diverses langues étrangères. **Vous trouverez dans la liste suivante les coordonnées de tous les centres d'entraide ainsi que les informations sur les langues étrangères parlées.**

### **Charlottenburg - Wilmersdorf**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg - Wilmersdorf  
c/o SEKIS**

Bismarckstraße 101, 5ème étage  
Entrée Weimarer Straße  
10625 Berlin  
Tel. (030) 89 02 85 38  
Fax (030) 89 02 85 40  
sekis@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

Langues étrangères: Anglais  
Organisme responsable:  
SELKO - Verein zur Förderung von  
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

### **Friedrichshain - Kreuzberg**

**Selbsthilfekontaktstelle Berlin  
Friedrichshain - Kreuzberg**

Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin  
Tel. (030) 291 83 48  
Fax (030) 29 04 96 62  
info@selbsthilfe-treffpunkt.de  
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Langues étrangères: Anglais,  
Russe selon les besoins.  
Organisme responsable:  
Volkssolidarität LV Berlin e.V.

### **Lichtenberg**

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg – Horizont**

Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin  
Tel. (030) 962 10 33  
Fax (030) 36 46 27 36  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Langues étrangères: Anglais, Italien  
Organisme responsable:  
Kiezspinne FAS - Nachbarschaftlicher  
Interessenverbund e.V.

## **Lichtenberg**

### **Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse**

Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin

Tel. (030) 55 49 18 92

Fax (030) 55 48 96 34

[selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

Langues étrangères: Anglais,  
Français, Portugais

Organisme responsable:  
Kiezspinne FAS e.V.

## **Marzahn - Hellersdorf**

### **Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungs- stelle Marzahn - Hellersdorf**

Alt-Marzahn 59 A  
12685 Berlin

Tel. (030) 542 51 03

Fax (030) 540 68 85

[selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

Langues étrangères: Anglais, Russe

Organisme responsable:  
Wuhletal-Psychosoziales  
Zentrum gGmbH

## **Mitte**

### **Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**

Perleberger Str. 44  
10559 Berlin

Tel. (030) 394 63 64

Fax (030) 394 64 85

[kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

Langues étrangères: Anglais,  
Arabe, Farsi

Organisme responsable:  
StandRand gGmbH

## Neukölln

### Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt

Wilhelm-Busch-Str. 12  
12043 Berlin

Tel. (030) 681 60 64

Fax (030) 681 60 68

schellenberg@sh-stzneukoelln.de,  
tatarevic@sh-stzneukoelln.de  
[www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord](http://www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord)

Langues étrangères: Bosniaque,  
Croate, Serbe;

Organisme responsable:  
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.

## Neukölln

### Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80  
12353 Berlin

Tel. (030) 605 66 00

Fax (030) 605 68 99

kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de  
meifert@sh-stzneukoelln.de  
[https://www.stzneukoelln.de/  
neukoelln-sued/](https://www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued/)

Organisme responsable:  
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.

## Neukölln

### Selbsthilfe und Migration Standort Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Str. 12  
12043 Berlin

Tel. (030) 681 60 64

Fax (030) 681 60 68

tatarevic@sh-stzneukoelln.de  
[https://www.stzneukoelln.de/  
selbsthilfe-und-migration/](https://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration/)

Langues étrangères: Bosniaque,  
Croate, Serbe, Arabe, Macédonien;

Organisme responsable:  
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.

## **Neukölln**

### **Selbsthilfe und Migration Standort Neukölln-Süd**

Löwensteinring 13 A  
12353 Berlin  
Tel. (030) 603 20 22  
tosun@sh-stzneukoelln.de  
[https://www.stzneukoelln.de/  
selbsthilfe-und-migration/](https://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration/)

Langues étrangères: Turc, Zaza;  
Organisme responsable:  
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.

## **Pankow**

### **KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin  
Tel. (030) 499 87 09 10  
kis@hvd-bb.de  
[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

Langues étrangères: Anglais  
Organisme responsable:  
Humanistischer Verband  
Berlin-Brandenburg KdöR

## **Pankow**

### **Selbsthilfekontaktstelle Buch „Selbsthilfe in Buch“**

Franz-Schmidt Str. 8 - 10  
13125 Berlin  
Tel. 0162 529 34 58  
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de  
[www.selbsthilfe-nord.berlin](http://www.selbsthilfe-nord.berlin)

Langues étrangères: Anglais, Farsi, Dari;  
Organisme responsable:  
Albatros e.V.

## **Reinickendorf**

### **Selbsthilfezentrum Reinickendorf**

Eichhorster Weg 32

13435 Berlin

Tel. (030) 416 48 42

Fax (030) 41 74 57 53

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

Langues étrangères: Anglais, Turc;

Organisme responsable:

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

## **Spandau**

### **Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau**

Mauerstr. 6

13597 Berlin

Tel. (030) 333 50 26

Fax (030) 333 60 43

[shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

Langues étrangères: Anglais

Organisme responsable:

Casa e.V

## **Spandau**

### **Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**

Rohrdamm 23

13629 Berlin

Tel. (030) 382 40 30 et (030) 381 70 57

Fax (030) 383 074 00

[shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

Langues étrangères: Français, Anglais;

Organisme responsable:

Casa e.V

## **Steglitz - Zehlendorf**

### **Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf**

Königstr. 42-43  
14163 Berlin  
Tel. (030) 80 19 75 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
www.mittelhof.org

Langues étrangères: Anglais, Espagnol,  
Français, Néerlandais, Suédois

Organisme responsable:  
Mittelhof e.V.

## **Tempelhof - Schöneberg**

### **Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau**

Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin  
Tel. (030) 85 99 51 330 / -333 / -322  
Fax (030) 59 951-101  
selbsthilfe@nbhs.de  
selbsthilfe.nbhs.de

Langues étrangères: Anglais,  
Japonais, Français, Espagnol

Organisme responsable:  
Nachbarschaftsheim  
Schöneberg e.V.

## **Treptow - Köpenick**

### **Eigeninitiative Selbsthilfekontakt- stelle Treptow - Köpenick**

Genossenschaftsstr. 70  
12489 Berlin  
Tel. (030) 631 09 85  
Fax (030) 631 09 85  
eigeninitiative@ajb-berlin.de  
www.eigeninitiative-berlin.de

Langues étrangères: Anglais

Organisme responsable:  
ajb gmbh – gemeinnützige  
Gesellschaft für Jugendberatung  
und psychosoziale Rehabilitation

## **Berlin zentral**

### **SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**

Bismarckstraße 101, 5ème étage  
Entrée Weimarer Straße  
10625 Berlin  
Tel. (030) 892 66 02  
Fax (030) 890 285 40  
sekis@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

Langues étrangères: Anglais,  
Espagnol, Néerlandais

Organisme responsable:  
SELKO - Verein zur Förderung von  
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

## **NAKOS**

### **Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unter- stützung von Selbsthilfegruppen**

Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Tel. (030) 31 01 89 60  
Fax: (030) 31 01 89 70  
selbsthilfe@nakos.de  
www.nakos.de







**« L'entraide n'est pas nécessaire pour moi.  
J'ai une famille forte qui me soutient. »**



«Aucun soutien n'est plus important que celui de personnes de confiance. Pourtant, il y a des expériences, que nous ne pouvons pas partager avec eux de la même manière qu'avec des personnes qui vivent la même chose. Et il y a des connaissances spécialisées que la famille et les amis ne peuvent tout simplement pas connaître.

Si la famille me porte, l'entraide m'aide à me porter et à porter les autres.»

# Liens

**Déléguée à l'intégration et à la migration du Sénat de Berlin**  
**(Beauftragte für Integration und Migration des Berliner Senats)**

<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

**Agence régionale pour l'égalité de traitement - contre la discrimination -**  
**Agence anti-discrimination de Berlin**  
**(Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung -**  
**Antidiskriminierungsstelle Berlin)**

<https://www.berlin.de/sen/lads/>

**Entraide et migration**  
**(Selbsthilfe und Migration)**

<https://www.sekis-berlin.de/themen/migration>

**Dossier de base sur la migration | Centre fédéral pour l'éducation politique**  
**(Grundlagendossier Migration | Bundeszentrale für politische Bildung)**

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

**Réseau Migration en Europe**  
**(Netzwerk Migration in Europa)**

<http://www.network-migration.org/>

# Rédaction

*Birgit Sowade*

Selbsthilfe- Kontakt- und  
Beratungsstelle Mitte

*Antje Kleibs,  
Azra Tatarevic,  
Pervin Tosun*

Selbsthilfe- und  
Stadtteilzentrum Neukölln

*Ricarda Raabe*

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf

*Susanne Pistor*

Selbsthilfezentrum  
Reinickendorf

*Diana Eulau*

Selbsthilfekontaktstelle Berlin  
Friedrichshain-Kreuzberg

*Jana Leheis*

Selbsthilfetreffpunkt  
Tempelhof-Schöneberg

*Monika Weynert*

Selbsthilfetreffpunkt  
Siemensstadt

# Mentions légales

## Éditeur

Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration  
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen  
c/o selko e.V. Dachverband der Berliner  
Selbsthilfekontaktstellen

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
Tel. 030.89 02 85 31  
Fax 030.89 02 85 40  
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

**selko**»

**Reproduction / reprise de certains  
sections qu'avec l'autorisation  
expresse préalable.**

Berlin, décembre 2023

## Réalisation

Mise en page: Lorenzo Design  
mail@lorenzodesign.de

Impression: Saxoprint.com

Photos: fotolia.com, istockphoto.com, stock.adobe.com,  
bigstockphoto.com, Page 5: ©MichaelKuchinkeHofer,  
privé

Édition en français: 2.500

Éditions supplémentaires en Allemand, Anglais, Arabe,  
Persan, Polonais, Turc, Vietnamien, Ukrainien, Russe et  
Bosniaque.

**Nous remercions l'association régionale AOK Nord-Ost  
et Berlin pour le financement de cette brochure.**



Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

**BERLIN**





