



Neue Wege gehen

Junge Menschen für
gemeinschaftliche
Selbsthilfe begeistern



Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.



Neue Wege gehen

Junge Menschen für
gemeinschaftliche
Selbsthilfe begeistern

Inhalt

Vorwort	5
1 Ausgangssituation	8
1.1 Gemeinschaftliche Selbsthilfe – Wo sind die Jüngerer?	8
1.2 Was wissen junge Menschen über Selbsthilfe?	13
2 Neue Wege	18
2.1 Wer befasst sich mit dem Thema „Junge Selbsthilfe“?	18
2.2 Erprobte Ansätze	22
2.2.1 Mehr und modernere Öffentlichkeitsarbeit	23
2.2.2 Niedrigschwellige Begegnungs- und Beteiligungsangebote	28
2.2.3 Alternative Begriffe	30
2.2.4 Altersspezifische Begegnung und Beratung	33
2.2.5 Neue Begegnungsformate	37
2.2.6 Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen	41
3 Erfolgsfaktoren	46
3.1 Imagepflege für die Selbsthilfe – Aktive und zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit für (junge) Selbsthilfe	47
3.2 Eine Frage der Haltung – Offenheit und Empathie bei der etablierten Selbsthilfe	50
3.3 Anders ist auch in Ordnung – Zielgruppenspezifische Begegnungskonzepte	52
3.4 Dicke Bretter bohren – Nachhaltige Strategien und junge Ansprechpartner/innen	57
3.5 „Ach, so macht ihr das!“ – Von Vernetzung profitieren	59
4 Zum Weiterdenken	64
Zum Schluss	67
Verwendete Literatur und weitere Quellen	68
Impressum	71

Vorwort

Die NAKOS befasst sich seit 2009 intensiv mit der Situation von jungen Erwachsenen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – in individuellen Gruppen, bei Selbsthilfevereinigungen und bei Selbsthilfekontaktstellen. In verschiedenen Projekten haben wir Aktive aus der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung nach ihren Erfahrungen befragt, wissenschaftliche Literatur und Praxiserfahrungen recherchiert, Fachexpertisen und Arbeitshilfen erstellt und Vernetzungen angeregt. 2013 führte die NAKOS eine Befragung von rund 800 jungen Erwachsenen durch – zu ihrem Wissen, ihren Meinungen und ihren Erwartungen in Bezug auf gemeinschaftliche Selbsthilfe. Zudem wurden Materialien erarbeitet, die sich direkt an junge Erwachsene richten: Informationsbroschüren, Poster, Postkarten, Flyer, ein Animationsfilm und ein Quiz. Und nicht zuletzt stellen wir seit 2010 über das Internetportal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de zielgruppengerecht Informationen, Beispiele und Kontaktadressen junger Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Als bundesweite Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe verzeichnet die NAKOS ein wachsendes Interesse am Thema „Junge Selbsthilfe“. Zunehmend werden wir nach Informationen, Einschätzungen und Materialien dazu angefragt. Als wir mit unserer Auseinandersetzung mit dem Thema begannen, gab es nur vereinzelte Überlegungen und Ansätze zum Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe. Heute befassen sich damit immer mehr Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen – oft verbunden mit der Frage, wie neue Mitglieder für die eigene Vereinigung oder Gruppe gewonnen werden können. Das Bewusstsein ist offenbar stark gewachsen, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe ihre Zukunfts- und Nachwuchsfragen aktiv gestalten muss und dass es gezielter Maßnahmen bedarf, um junge Menschen zu erreichen.

Gleichzeitig konnten wir in den vergangenen Jahren beobachten, dass das Thema aktiv am Leben gehalten werden muss. Damit junge Menschen Selbsthilfegruppen beziehungsweise gemeinschaftliche Selbsthilfe für die Bearbeitung eigener Lebenssituationen in den Blick nehmen, müssen Klischees abgebaut und ein Bewusstseinswandel bei der Zielgruppe angestoßen werden. Dies ist aus Perspektive der Selbsthilfe ein notwendiger Schritt – es ist dabei aber gleichzeitig kein einfach oder schnell umzusetzendes Unterfangen.

Für Selbsthilfvereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen ergibt sich die Notwendigkeit, das Thema dauerhaft in Arbeitszusammenhänge zu integrieren und institutionell zu verankern. Dort wo das nicht gelingt, droht das Thema wieder von der Agenda zu „rutschen“.

Wer ist mit „jungen Menschen“ gemeint?

„Junge Menschen“ im Sinne der bisherigen Projekte der NAKOS und dieser Veröffentlichung sind Menschen im Alter von circa 18 bis 30 Jahren – also junge Erwachsene. Laut Statistischem Bundesamt ist in Deutschland rund jede/r Siebte in dieser Altersgruppe.

Selbstverständlich handelt es sich dabei um keine homogene Gruppe. Familiäre, soziale, kulturelle oder regionale Umstände haben unterschiedlich Auswirkungen auf den Lebensweg junger Menschen, genauso wie Erkrankungen, Behinderungen oder Krisen.

Kategorische Aussagen, was junge Menschen in der Selbsthilfe brauchen und wünschen können daher kaum getroffen werden. Gleichwohl gibt es prägende Faktoren, mit denen die heutige Generation der 18- bis 30-Jährigen durchgängig zu tun hat. Und es gibt Erfahrungen aus der Praxis von Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen, die es lohnen, zur Kenntnis genommen zu werden.

Ziel dieser Broschüre

Über das gestiegene Bewusstsein für das Thema junge Menschen in der Selbsthilfe freuen wir uns. Mit dieser Veröffentlichung möchten wir dazu beitragen, dass diese Entwicklung weiter an Fahrt aufnimmt.

Bei der NAKOS sind in den vergangenen Jahren Informationen aus ganz unterschiedlichen Bereichen und Ebenen der Selbsthilfe zusammengelaufen: aus der gesundheitsbezogenen, der psychosozialen und der sozialen Selbsthilfe; von individuellen Selbsthilfegruppen, von größeren Selbsthilfvereinigungen und von Selbsthilfekontaktstellen.

Häufig fehlen den Akteuren jedoch Informationen, was anderswo geplant, umgesetzt, ausprobiert und gegebenenfalls wieder verworfen wurde. Mit

dieser Broschüre möchten wir daher einen Überblick über Formen des Selbsthilfeengagements jüngerer Menschen geben und Wege aufzeigen, die gegangen werden, um jüngere Menschen zu einem Engagement in der Selbsthilfe zu motivieren. Dafür haben wir im Rahmen eines zweijährigen vom BKK Dachverband geförderten Projektes zentrale Ansätze und Aktivitäten recherchiert.

Diese Broschüre ist als Praxishilfe für Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen gedacht. Anhand zahlreicher „Good-Practice“-Beispiele liefern wir Anregungen und Ideen, die in der eigenen Arbeit und im eigenen Kontext aufgegriffen werden können.

Wir möchten mit dieser Broschüre auch zu einem Nachdenken über die eigenen Routinen und Gewohnheiten anregen und zu mehr Austausch und Kooperation beitragen.

Aufbau

Der erste Teil dieser Broschüre fasst zusammen, was über junge Menschen in der Selbsthilfe bekannt ist und beschreibt die Ergebnisse einer Befragung der NAKOS von jungen Menschen zum Thema Selbsthilfe.

Der zweite Teil gibt eine Übersicht über Ansätze bei Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen, junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe zu motivieren. Es ist eine Bestandsaufnahme der von uns recherchierten Informationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Der dritte Teil zeigt förderliche sowie hinderliche Faktoren auf und nennt Handlungsempfehlungen. Im abschließenden vierten Teil der Broschüre werden offene Fragen benannt.

Unser Dank geht an den BKK Dachverband, der mit seiner Förderung die Erarbeitung und Veröffentlichung dieser Broschüre ermöglicht hat.

Miriam Walther

Ausgangssituation

1.1 Gemeinschaftliche Selbsthilfe – Wo sind die Jüngeren?

In der Öffentlichkeit überwiegt der Eindruck, Selbsthilfegruppen seien ausschließlich etwas für Ältere, für schwerkranke Menschen oder Menschen mit einem Suchtproblem. Dabei gibt es ein nennenswertes Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe. Häufig findet es in altershomogenen Strukturen statt – also zum Beispiel in Selbsthilfegruppen speziell für jüngere Betroffene. Außerdem sind junge Menschen natürlich auch an altersgemischten Selbsthilfegruppen beteiligt.

Auf dem Portal für junge Selbsthilfe www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de listen wir Kontaktadressen von jungen Selbsthilfegruppen. Allein dort sind mittlerweile rund 800 Einträge zu sehen – von der Gruppe Junge Erwachsene mit Depressionen in Freiburg über die ADS Freaks in Berlin bis zu dem Multiple Sklerose Jugendstammtisch U 30 in Gera.

”

„Ende des Jahres 2014 hat sich eine Idee in meinem [...] Kopf festgesetzt und sie hat mich seitdem nicht mehr los gelassen. Seit zwei ‚erfolgreichen‘ Lungenmetastasenoperationen im Dezember 2014 bin ich auf der Suche nach Gleichgesinnten – nach jungen Menschen, die wie ich früh mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurden, schwere Zeiten in der Therapie durchgemacht haben und das gleiche Ziel haben: Einfach ‚nur‘ gesund sein... Aus eigenen Erfahrungen weiß ich, wie wichtig das Gespräch, das Verständnis, die Motivation ist, um diese Phase zu überwinden, nach vorne zu blicken, nicht nur zu Überleben, sondern zu Leben. Ich glaube, wenn Menschen früh mit dieser Diagnose konfrontiert werden, hilft es, sich gegenseitig auszutauschen, sich zu motivieren, um den Kopf über Wasser zu halten. Das ist ein entscheidender Vorteil gegenüber dem ‚Einzelkämpfer‘ Krebs. Du bist da draußen nicht allein! Es gibt weit mehr junge Menschen mit Krebs, als du dir vorstellen kannst – leider. Solltest du betroffen sein, feel free to contact me: jungundkrebs@gmail.com oder www.facebook.com/jungundkrebs. Gemeinsam gegen Krebs, gemeinsam für mehr Leben. Wir schaffen das...“

Jung und Krebs e.V., www.jung-und-krebs.de/?page_id=70

”

„Hast Du Deinen Platz in der Welt verloren oder noch nicht gefunden? Fehlt Dir jemand, der Dich versteht? Bist Du verzweifelt, einsam, oder allein mit Kind, es gibt Möglichkeiten. Hier darfst Du sein. Plagen Dich Zukunftsängste, berufliche Neuorientierung, Beziehungsprobleme, keine Kraft zum Lachen, Alltagsdruck oder ist einfach die Luft raus? Es ist leichter zu sagen ‚ALLES OK‘ anstatt zu gestehen, dass man innerlich zerbricht. Wir bieten wöchentliche Treffen, Gemeinschaftsgefühl, neue Bekanntschaften und Kontakte mit Gleichgesinnten.

Warum Selbsthilfe? Wir treffen uns, um uns gegenseitig Halt zu geben, durch Unterstützung, Veränderung des Lebensrhythmus, kein Schubladendenken, im Hier und Jetzt leben, Augenblick genießen, das Erlebte (Erfahrungen) austauschen. Was kann Selbsthilfe nicht? Es ist keine Therapie. Es braucht seine Zeit, bist Du weißt, ob Selbsthilfe das Richtige ist. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, komme her – probier's aus. Wir treffen uns jeden Dienstag um 19:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.“

Jung und depressiv – Na und!!!, www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/selbsthilfegruppen/jung-und-depressiv-na-und-young-2-faces

Das Selbsthilfeengagement junger Menschen ist oft „bunter“ als herkömmliches Selbsthilfeengagement – in Bezug auf Themen, auf Arbeitsformen und zum Teil auch in Bezug auf die gewählten Namen: So nennen junge Aktive ihre Zusammenkommen nicht immer Selbsthilfegruppe sondern zum Beispiel Treffen, Stammtisch oder Community. Junge Aktive treffen sich in Cafés oder Parks, unternehmen gemeinsame Ausflüge, gehen klettern oder nähern sich ihrem Thema über gemeinsames Theaterspielen. Häufig kommunizieren sie stärker auch virtuell miteinander als ältere Menschen in der Selbsthilfe. Gleichwohl geht es auch hier um den Austausch, um das Zusammenkommen und das gemeinsame Tun mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Ist das Glas halb leer oder halb voll?

Auch wenn sich zahlreiche junge Menschen in der Selbsthilfe engagieren – der Weg in die Selbsthilfe ist für Menschen jüngeren Alters offenbar doch schwieriger als für ältere Menschen. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen berichten überwiegend, jüngere Menschen nur schwer zu erreichen. Und so hat sich die Selbsthilfe in den letzten Jahren in vielen Veranstaltungen mit dem Generationenwechsel befasst, sich mit dem Thema Mitgliedergewinnung auseinandergesetzt und der Frage, wie junge Menschen für ein Selbsthilfeengagement begeistert werden können. Ohne Zweifel treiben diese Fragen die Selbsthilfe um.

Deutlich wurde dies auch in Befragungen im Rahmen des bundesweiten Forschungsprojekts „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“. Dort kristallisierten sich Nachwuchsfragen als eine zentrale Sorge heraus. Sowohl von Aktiven aus Selbsthilfegruppen und -vereinigungen als auch von Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen wurde die zunehmende Alterung der Selbsthilfe und der anstehende oder sich schon vollziehende Generationenwechsel als eine der größten Herausforderungen benannt. Selbsthilfevereinigungen bewerteten es nahezu durchgängig als Problem, neue Mitglieder zu gewinnen und Mitglieder zur Übernahme von Aufgaben zu bewegen (Kofahl / Schulz-Nieswandt / Dierks 2016).

Ähnliche Befunde gibt es in Untersuchungen zum Engagement junger Menschen in zivilgesellschaftlichen Organisationen insgesamt. So zeigte beispielsweise eine Studie vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) erhebliche Probleme bei der Gewinnung von Freiwilligen, insbesondere von jüngeren Menschen, auf. In knapp 60 Prozent der befragten Vereine waren junge Menschen im Verhältnis zu ihrem Bevölkerungsanteil unterrepräsentiert (Priller / Alscher u.a. 2012).

Gründe werden vor allem in den veränderten Lebensrealitäten der jungen Generation gesehen: „Veränderungen der Arbeitswelt und des gesellschaftlichen Kontextes werden den Verein als Ort, an dem sich Generationen treffen, in Zukunft vermutlich in hohem Maße in Frage stellen. Flexible Arbeitszeiten und hohe

Bundesweites Forschungsprojekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“

Das bundesweite Forschungsprojekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“ wird von 2012 bis 2017 vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Universität zu Köln koordiniert.

Ziel ist eine Bestandsaufnahme der Selbsthilfeaktivitäten in Deutschland, um ein vertieftes Verständnis der Bedürfnisse, Erfahrungen, Akzeptanz, Kompetenzen und Wirkungen der Selbsthilfe zu erlangen. Durchgeführt wurden quantitative und qualitative Situations- und Bedarfsanalysen von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen (dort: Selbsthilfeorganisationen) und Selbsthilfekontaktstellen (dort: Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen). In der letzten Projektphase wird die Wirkung eines Engagements in der Selbsthilfe auf die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Erkrankungen untersucht.

www.uke.de/shild

Anforderungen an Mobilität fordern ihren Tribut. Die Regelmäßigkeit der Teilnahme und darüber hinaus die Verpflichtung zum kontinuierlichen freiwilligen Mitmachen ist mit einer beruflich möglichst flexiblen Arbeitszeit nur schwer vereinbar“ (Zimmer 2012, S. 40). Auch die Freiwilligensurveys der vergangenen Jahre, die Shell Jugendstudien und Studien des Deutschen Jugendinstituts weisen auf diesen Umstand hin (Gensicke 2015; Lange / Wehmeyer 2014; Deutsche Shell Holding GmbH 2015; Simonson u.a. 2016).

Für die Selbsthilfe schließt sich die Frage an, ob in Selbsthilfegruppen oder -vereinigungen überwiegend Themen behandelt werden, die gar keinen Bezug zur Situation junger Menschen haben. Geht es in der Selbsthilfe nicht vor allem um Erkrankungen, von denen Jüngere noch gar nicht betroffen sind?

Dies gilt in der Tat für einige Erkrankungen, die erst in späteren Lebensjahren zu einer spürbaren Beeinträchtigung führen. Bei Suchtkranken wiederum entsteht die Krankheitseinsicht auch häufig erst nach einer längeren Zeit des Suchtmittelkonsums. Gleichwohl sind jüngere Menschen trotzdem oft mit belastenden Situationen konfrontiert, bei denen sich ein Engagement in der Selbsthilfe lohnen könnte. Dazu gehören zum Beispiel angeborene oder früh auftretende Erkrankungen oder Behinderungen genauso wie psychische Probleme und Süchte. Dazu gehören außerdem soziale Probleme wie Mobbing, Isolation, Loslösung vom Elternhaus, Entscheidungen rund um Ausbildung und Erwerbstätigkeit, Elternschaft, Geschlechtergerechtigkeit oder Arbeitslosigkeit. Zudem sind junge Menschen

oft als Angehörige oder Freunde von erkrankten oder belasteten Menschen mit schwierigen Lebenslagen konfrontiert.

Dennoch scheinen junge Menschen – auch bei einem hohen Leidensdruck – eher selten den Weg gemeinschaftlicher Selbsthilfe als alltagsnahe Hilfeform zu wählen. In Selbsthilfvereinigungen, in denen sich Eltern von Kindern mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen zusammenfinden, wachsen Kinder vielleicht noch am selbstverständlichsten in ein Selbsthilfeengagement hinein. Doch mehrheitlich sind jüngere Menschen sowohl in eher informellen Selbsthilfegruppen vor Ort als auch in größeren, stärker institutionell verfassten Selbsthilfvereinigungen nur vereinzelt vertreten.

Zwang zur Selbstoptimierung

Gabriela Zink, Professorin in der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München und dort auch mit dem Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe befasst, hat verschiedene Ursachen dafür herausgearbeitet: Sie benennt als hindernden Faktor zum einen den Zeitdruck unter dem junge Menschen heute stehen. Zum anderen verweist sie aber auch auf eine gesellschaftliche Erwartung der ständigen Selbstoptimierung, der junge Menschen ausgesetzt sind.

„Das Engagement in einer Selbsthilfegruppe ist im Kontext der radikalen, verinnerlichten ‚Selbstoptimierung‘ und den damit einhergehenden Strategien der Selbstvermarktung für junge Erwachsene und Jugendliche nicht leicht zu integrieren, denn die Mitgliedschaft verweist die Betroffenen und Außenstehende

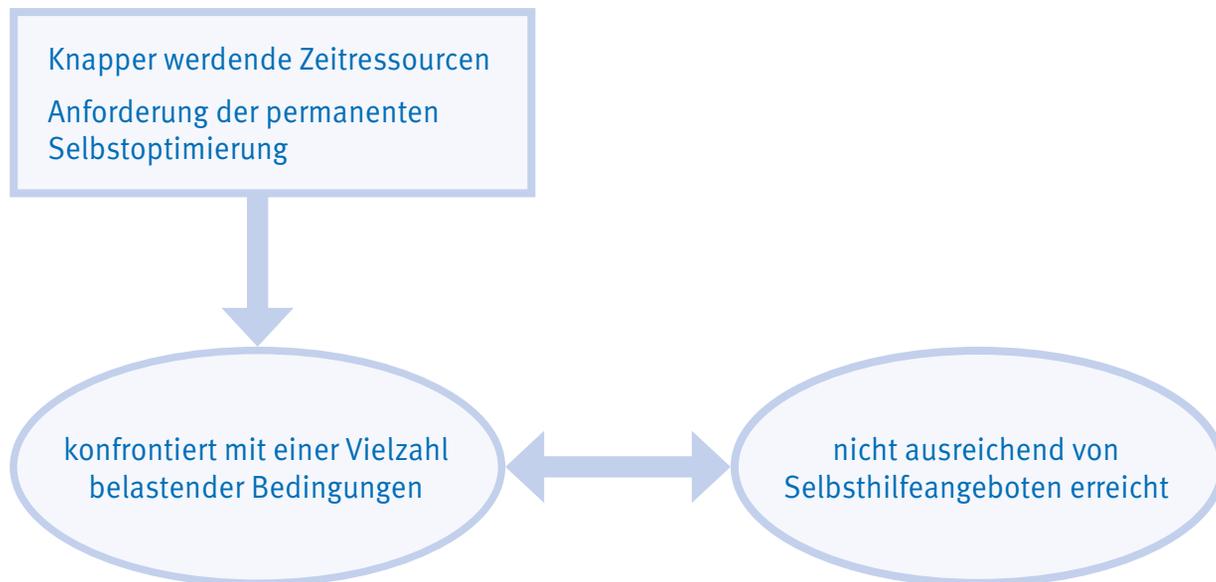
auf ein dahinter stehendes Problem gesundheitlicher oder sozialer Genese, also auf einen Makel, der leistungs- und chancenmindernd wirken könnte.“ (Zink 2013, S. 144)

und

„Ein weiterer in der Selbsthilfebeförderung zu beachtender Aspekt liegt darin, dass Menschen jeden Alters sich zwar gerne engagieren, aber nicht unbedingt Teil einer stigmatisierenden Merkmalsgemeinschaft sein wollen. Insbesondere jüngere Menschen [...] neigen vermehrt dazu, Probleme zu tabuisieren und in den engen Privatbereich zu verbannen, um die angestrebte Platzierung in der Gesellschaft nicht zu gefährden.“ (ebd., S. 146f.)

Hinzu kommen bei vielen (jungen) Menschen Vorurteile und Fehleinschätzungen über gemeinschaftliche Selbsthilfe, die sie von einem Ausprobieren abhalten. Die Möglichkeiten und die Vielfalt gemeinschaftlicher Selbsthilfe sind häufig nicht bekannt. Insbesondere junge Menschen haben verzerrte, wenig attraktive Bilder von Selbsthilfegruppen im Kopf. Dies zeigte sich deutlich in einer Befragung junger Menschen in der Ausbildung durch die NAKOS im Jahr 2013 (vgl. Walther 2014).

Junge Menschen heute



1.2 Was wissen junge Menschen über Selbsthilfe?

Die NAKOS führte 2013 eine Befragung von knapp 800 jungen Erwachsenen durch. Beteiligt waren zum einen Personen, die sich an Fachhochschulen in der Ausbildung zu Gesundheitsberufen befanden, zum anderen Personen, die an (Fach-)Hochschulen Sozialarbeit oder Sozialwesen studierten. Zum Einsatz kamen Fragebögen mit einer Mischung aus geschlossenen und offenen Fragen. Die Bögen wurden während des Unterrichts und in Lehrveranstaltungen ausgeteilt und ausgefüllt.

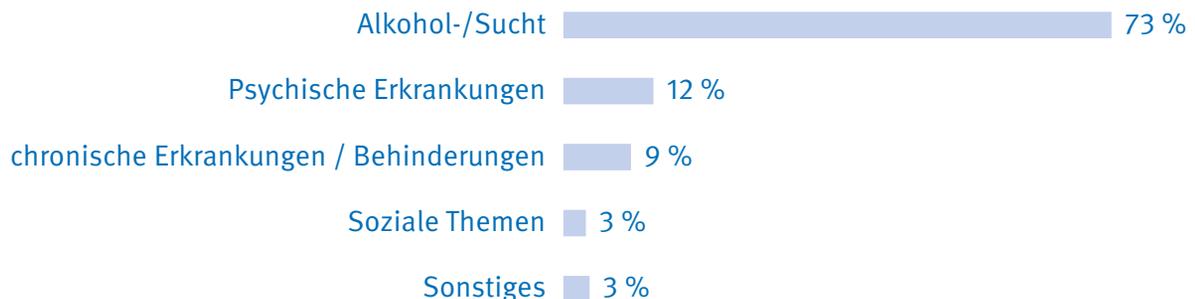
Inhalt der Befragung war das vorhandene Wissen über Selbsthilfe. Zudem wurde nach Meinungen und Bewertungen (nach den „Bildern in den Köpfen“) gefragt. Wir wollten zudem wissen, ob die Beteiligten sich ein eigenes Engagement vorstellen könnten und wie gemeinschaftliche Selbsthilfe aussehen müsste, damit es für sie in Frage käme. Außerdem fragten wir nach Empfehlungen, worauf die Selbsthilfe achten müsste, um für junge Menschen attraktiv zu sein.

Die Antworten lieferten wichtige Hinweise für die Diskussion über „Junge Selbsthilfe“. Diese Hinweise sind umso wertvoller, da sie von Menschen aus der anvisierten Altersgruppe selbst stammen und somit eine Diskussion befruchten, die bislang häufig eher von Menschen fortgeschrittenen Alters geführt wird.

Fehlinformationen und Missverständnisse

Der Begriff Selbsthilfegruppe war nahezu allen Beteiligten bekannt und sie hatten stimmige Vorstellungen von den Motiven einer Beteiligung an Selbsthilfegruppen („zu wissen, man ist nicht allein“; „sich gegenseitig unterstützen“). Rund 75 Prozent der Befragten assoziierte Selbsthilfegruppen allerdings in erster Linie mit Alkohol- und anderen Suchterkrankungen.

Frage: Im Zusammenhang mit welchem Thema / welcher Erkrankung haben Sie schon einmal von Selbsthilfegruppen gehört? (n=64)



NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen (Walther 2014)

Zudem wurde eine Reihe von Wissensdefiziten und Fehlannahmen deutlich: So gingen viele der Befragten davon aus, Selbsthilfegruppen seien fachlich angeleitet. Häufig schien nicht bekannt, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen freiwillig und aus eigenem Antrieb erfolgt und dass die Abläufe in der Gruppe durch die Beteiligten selbst geprägt werden. Zum Teil wurde zudem davon ausgegangen, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kostenpflichtig ist.

Diese Fehlinformationen sind vermutlich mit darauf zurückzuführen, dass die Befragten ihre Informationen über Selbsthilfe mehrheitlich aus den Medien haben (aus Film oder Fernsehen: 73 %, aus Zeitschriften oder Büchern: 52 %).

Selbsthilfekontaktstellen waren einem Drittel der Befragten bekannt. Die am häufigsten bekannte (oder vermutete) Aufgabe von Selbsthilfekontaktstellen war die Vermittlung in Selbsthilfegruppen (93,5 %). Weniger bekannt oder vermutet war die Tatsache, dass Selbsthilfekontaktstellen Selbsthilfegruppen beraten (57,5 %), beim Gründen einer Gruppe unterstützen (46 %) und Räume für Gruppentreffen zur Verfügung stellen (36,5 %).

Image der Selbsthilfe

Insgesamt deutete sich an vielen Stellen der Befragung ein Imageproblem von Selbsthilfegruppen an. So wurde beispielsweise bei der Frage, ob man seinen Freund/innen von einem Gruppenbesuch erzählen würde, wiederholt auf die Sorge vor einer Stigmatisierung hingewiesen („nein – weil das Image einer Selbsthilfegruppe nicht sehr gut ist“; „weil es nicht gesellschaftlich

anerkannt ist“; „weil man sich damit ‚angreifbar macht‘“). Auch bei der Frage, was Gruppen tun könnten, um für junge Leute attraktiver zu werden, wurde wiederholt empfohlen, dem negativen öffentlichen Image von Selbsthilfegruppen entgegenzuwirken.

Wir wollten auch wissen, wie viel Zustimmung der Begriff „Selbsthilfegruppe“ erhält. Die Antworten dazu waren unentschieden: 33 Prozent der Befragten gefiel der Begriff, 10 Prozent gefiel er nicht, 57 Prozent beantworteten die Frage mit „weiß nicht“. Alternativvorschläge waren unter anderem „Stammtisch“, „Treffen“, „Austauschgruppe“, „Entfaltungsgruppe“, „je nach Thematik eigene kreative Bezeichnung“, aber auch „eine, die selbstbewusst auf das entsprechende Problem beziehungsweise die Personengruppe mit diesem Bezug nähme“ und „was nicht so negativ klingendes“ und „irgendwas, was nicht so stigmatisierend ist“.

Eigenes Engagement, Wünsche und Erwartungen an Selbsthilfe

Trotz des wiederholt angesprochenen Imageproblems konnte sich knapp die Hälfte der Befragten ein eigenes Engagement in Selbsthilfegruppen grundsätzlich vorstellen; ein Drittel war in dieser Frage unentschieden und 20 Prozent verneinten dies.

Danach gefragt, was ihnen an einer Selbsthilfegruppe wichtig wäre, rangierte an vorderster Stelle der Austausch mit anderen mit einer gleichen Betroffenheit. Wichtig war den Befragten zudem, lösungsorientiert auf positive Veränderungen hinzuarbeiten (67 % der Befragten)

und gemeinsam mit anderen auf eine Verbesserung der Verhältnisse hinzuwirken (65 %). Der Wunsch, in der Selbsthilfegruppe neue Leute kennenzulernen und gemeinsam etwas zum Vergnügen zu unternehmen, wurde relativ selten angegeben (28 % und 22 %).

Zusätzlich wurden wiederholt Wünsche genannt, die sich auf die zwischenmenschliche Atmosphäre bezogen, so zum Beispiel: „aufgeschlossen“; „wertschätzend“; „gegenseitiger Respekt“; „keine Vorurteile“; „keine Verurteilung“; „dass sich keiner über mich lustig macht“, „privat“; „vertraulich“; „das Erzählte bleibt im Raum“.

Bei einer Reihe von Antworten auf offene Fragen wurde deutlich, dass ein Engagement in der Selbsthilfe nur dann vorstellbar wäre, wenn es „etwas bringt“ – wenn es also zu einer eindeutigen Verbesserung der belastenden Lebensumstände führt. Folgt man der Argumentation von Gabriela Zink könnte sich hier der „Zwang zur Selbstoptimierung“ bemerkbar machen.

Empfehlungen für die Selbsthilfe

Wir fragten auch danach, was die Selbsthilfe tun sollte, um für junge Menschen attraktiv zu sein. Die Antworten gingen in zwei Richtungen. Zum einen wurde der Selbsthilfe geraten, eine aktive und ansprechende Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben, die den herrschenden Klischees entgegentritt. Beispielhafte Antworten waren „bessere Werbung, damit TV-Vorurteil abnimmt“; „Werbung, um mehr Bekanntheit zu erlangen und die Vorurteile abzubauen“; „das Klischee beseitigen, dass man auf Holzstühlen im Kreis sitzt“; „modernere Sprachcode benutzen“; „in

Schulen / Unis / Fachhochschulen etc. aufklären, um Hemmungen zu beseitigen“ und „selbstbewusst auftreten“.

Zum anderen wurde empfohlen, die Bedürfnisse und Wünsche junger Menschen ernst zu nehmen und in Selbsthilfegruppen aufzugreifen. Beispielhafte Antworten hier waren „auf die Jugend eingehen“, „die Jungen und ihre Probleme müssten ernst genommen werden“; „junge Themen aufgreifen“; „junge Gruppen“; „flexible Arbeitsformen“; „gemeinsame Aktivitäten“, „Unternehmungen anbieten“ und „es sollte auch mal gelacht werden“.

Empfehlungen für die Selbsthilfe

... am Image arbeiten

*„Das Klischee beseitigen,
dass man auf Holzstühlen
im Kreis sitzt.“*

*„Mehr Informationen –
es als normal hinstellen.“*

*„coole Flyer“
„modernerer Sprachcode
benutzen“*

*„Bessere Werbung, damit
TV-Vorurteil abnimmt.“*

*„In Schulen / Unis /
Fachhochschulen aufklären, um
Hemmungen zu beseitigen.“*

... auf die Jugend eingehen

„junge Themen
aufgreifen“

„Die Jungen und ihre
Probleme müssten ernst
genommen werden.“

„junge Gruppen“

„flexible
Arbeitsformen“

„gemeinsame Aktivitäten“
„Unternehmungen anbieten“

„Es soll
auch mal gelacht
werden.“

NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen (Walther 2014)

Im Fokus des zweiten Teils dieser Broschüre stehen Aktivitäten, die auf unterschiedlichen Ebenen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung ausprobiert werden, um junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe zu begeistern.

2.1 Wer befasst sich mit dem Thema „Junge Selbsthilfe“?

Die Untersuchungen am Wissenschaftszentrum Berlin bescheinigen zivilgesellschaftlichen Organisationen, dass sie sich häufig (noch) nicht ausreichend um junge Menschen bemühen. Diese Feststellung lässt sich wohl auch für die Mehrheit der Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen in

Deutschland treffen. Gleichwohl hat es in den letzten Jahren auf allen Ebenen der Selbsthilfe auch ein Umdenken gegeben. Junge Betroffene sind als Zielgruppe in den Fokus gerückt. Neue Ansprache und neue Beteiligungs- und Begegnungsformate für diese Zielgruppe wurden entwickelt und erprobt.



Sozialforum Tübingen e.V., Kontaktstelle für Selbsthilfe



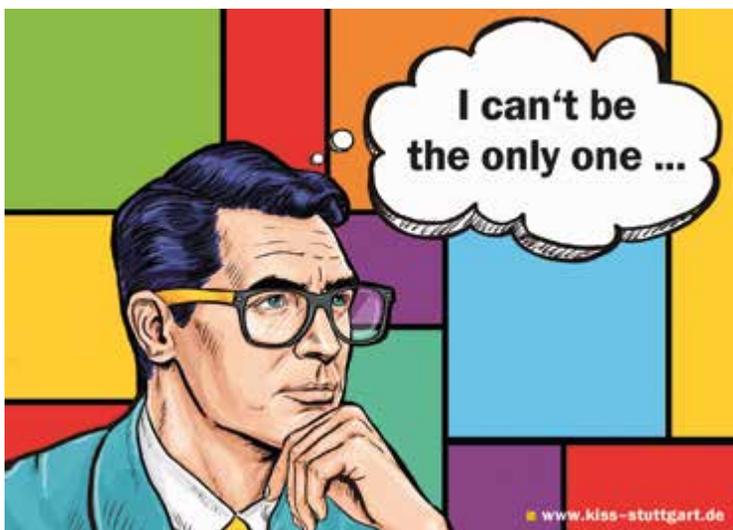
StadtRand gGmbH, Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Dabei stellen sich unterschiedliche Fragen und Herausforderungen – je nachdem ob sie aus Perspektive von Selbsthilfekontaktstellen, von Selbsthilfevereinigungen oder von Selbsthilfegruppen betrachtet werden:

Selbsthilfekontaktstellen

An rund 340 Orten in Deutschland unterstützen Selbsthilfekontaktstellen Interessierte und Selbsthilfegruppen themen- und indikationsübergreifend zu Fragen rund um gemeinschaftliche Selbsthilfe. Eine Reihe von ihnen haben in den vergangenen Jahren spezielle Aktivitäten zur Motivierung und Unterstützung eines Engagements junger Menschen in der Selbsthilfe auf den Weg gebracht.

Von 2011 bis 2012 gab es ein gemeinsames Praxisprojekt dreier Selbsthilfekontaktstellen und der NAKOS (Thiel 2013). Im Raum Berlin und Potsdam existiert zudem bereits seit einigen Jahren ein Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“, an dem sechs Selbsthilfekontaktstellen beteiligt sind. Abgesehen davon gab es bislang kaum ein einrichtungsübergreifendes, koordiniertes Vorgehen. Gleichwohl folgen viele Aktivitäten zum Thema „Junge Selbsthilfe“ einer ähnlichen, „geistesverwandten“ Linie und die Verantwortlichen tauschen sich wiederkehrend untereinander aus – bei den Jahrestagungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) und über die Informations- und Vernetzungsarbeit der NAKOS (z.B. in Workshops).



Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Selbsthilfekontaktstellen loten aus, welche Begleitung jüngere Menschen auf ihrem Weg zum eigenständigen Tun benötigen und sie entwickeln Unterstützungsangebote speziell für junge Menschen. Zudem betreiben sie zumeist eine aktive und themenübergreifende „junge“ Öffentlichkeitsarbeit für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Diese Öffentlichkeitsarbeit zielt auf den Abbau von Vorurteilen und will jüngere Menschen für die Arbeitsform Selbsthilfegruppe begeistern.

Selbsthilfvereinigungen

In vielen größeren Selbsthilfvereinigungen gibt es eine Diskussion darüber, wie jüngere Menschen als Mitglieder gewonnen und für die Verbandsarbeit motiviert werden können. Hintergrund sind oft Schwierigkeiten, neue und aktive Mitglieder zu gewinnen sowie der hohe Altersdurchschnitt bei den bestehenden Gruppen.

Selbsthilfvereinigungen, in denen sich Eltern von erkrankten oder behinderten Kindern engagieren, haben es noch vergleichsweise einfach mit der Nachwuchsgewinnung, denn die Kinder der hier aktiven Eltern, wachsen quasi automatisch in die Verbandsarbeit hinein. Besonders Vereinigungen, die eine attraktive Kinder- und Jugendarbeit machen, haben gute Chancen, dass diese Kinder, wenn sie denn älter geworden sind, dem Verein weiterhin verbunden bleiben.

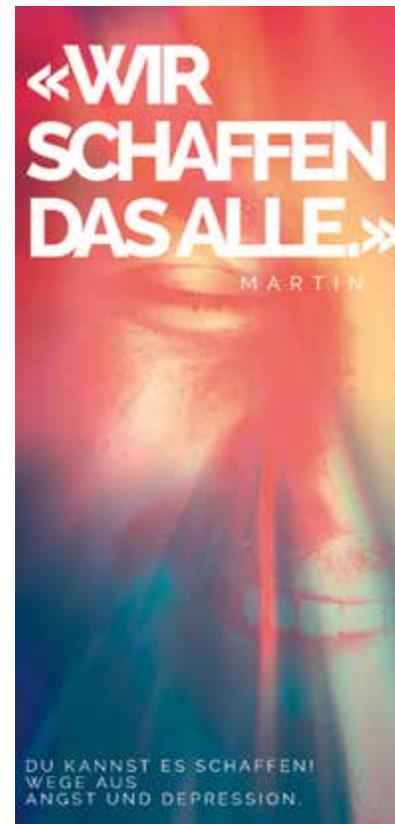
Schwieriger ist es für Selbsthilfvereinigungen, deren Themen keinen entsprechenden „Zufluss“ an Mitgliedern mit sich bringen. Sie müssen gezielte Anstrengungen unternehmen, um jungen Menschen die Attraktivität der gemeinschaftlichen Problembearbeitung, des Miteinanders in der Gruppe nahe zu bringen.

Insgesamt gibt es ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass es eine Öffnung für jüngere Menschen braucht und eine Offenheit für ihre Erwartungen und Bedarfe. Damit einher geht die Einsicht, dass Veränderungen unausweichlich sind und ein starres Beharren auf dem Bisherigen nicht förderlich ist. Das Thema „Junge Selbsthilfe“ wird immer häufiger als Zukunftsfrage für die Selbsthilfe insgesamt gesehen.

Selbsthilfegruppen

Aus der Perspektive örtlicher Selbsthilfegruppen stellt sich das Bild ambivalenter dar: Zwar wird teilweise auch von Aktiven aus Selbsthilfegruppen bedauert, dass keine neuen Mitstreiter/innen dazu stoßen. Gruppensprecher/innen, die aus Altersgründen ans Aufhören denken, finden oft keine Nachfolger/innen. Doch wenn eine Gruppe insgesamt stabil ist und das gemeinsame Tun als bereichernd erlebt wird, gibt es für die Mitglieder keine zwingende Notwendigkeit, sich aktiv um jüngere Mitmacher/innen zu bemühen.

Zum Teil haben langjährige Gruppenmitglieder auch Sorgen, neue, junge Leute könnten zu viel Unruhe in die Gruppe bringen und liebgewonnene Traditionen in Frage stellen. Dies wurde zum Beispiel in einem gemeinsamen Projekt der Suchtselbsthilfeverbände festgestellt (Breuer u.a. 2006).



Münchner & Deutsche Angst-Selbsthilfe e.V. (MASH/DASH)

2.2 Erprobte Ansätze

Die bei Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfvereinigungen und Selbsthilfegruppen erprobten Ansätze zur Ansprache und Beteiligung junger Menschen lassen sich in folgende Kategorien einordnen:

Mehr und modernere Öffentlichkeitsarbeit

Dazu gehören eine speziell auf jüngere Menschen zugeschnittene Öffentlichkeitsarbeit für eine bestimmte Selbsthilfegruppe / Selbsthilfevereinigung, zielgruppengerechte Informationen für ein (Gesundheits-) Thema oder Maßnahmen, die für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe insgesamt werben.

Niedrigschwellige Begegnungsangebote

Diese zielen darauf, neue Zugangswege zur Selbsthilfe zu schaffen und Hemmungen bei der Zielgruppe abzubauen. Dazu gehören zum Beispiel offene „Stammtisch“-Formate – zu einzelnen Themen oder themenübergreifend. Häufig finden diese an öffentlichen Orten wie Cafés oder Kneipen statt, die Teilnehmenden müssen sich nicht im Vorfeld anmelden und es wird auch nicht erwartet, dass sie regelmäßig teilnehmen. Ebenso gibt es zahlreichen Angebote im Internet zum niedrigschwelligen Austausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel Internetforen, die von Selbsthilfevereinigungen zur Verfügung gestellt werden.

Alternative Begriffe

Zum Teil wird das Wort „Selbsthilfegruppe“ vermieden, um mögliche negative Assoziationen zu vermeiden. Stattdessen werden beispielsweise Bezeichnungen wie Treff, Community oder Stammtisch verwendet.

Altersspezifische Begegnung und Beratung

Dazu gehören Selbsthilfegruppen, in denen sich ausschließlich jüngere Betroffene treffen; junge Arbeitskreise, junge Ansprechpartner/innen oder Beratung durch gleichaltrige Betroffene (Peer-to-Peer-Beratung) bei Selbsthilfevereinigungen.

Neue Begegnungsformate

Hierzu gehören zum Beispiel kreative Methoden der Auseinandersetzung oder Arbeit am eigenen Thema, eine Verbindung von Austausch und (Freizeit-)Unternehmungen oder der Austausch im virtuellen Raum.

Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen

Gemeint sind Angebote oder Freiräume, das eigene Handeln in der Selbsthilfe entlang eigener Ideen und Bedarfe zu gestalten. Bei Selbsthilfevereinigungen gehören dazu auch Veränderungen in den Vereinsstrukturen mit dem Ziel, eine stärkere Beteiligung der Zielgruppe zu erreichen.

2.2.1 Mehr und modernere Öffentlichkeitsarbeit

„Was war das denn? Geht es in einer Selbsthilfegruppe wirklich so zu? Sitzt man im Kreis auf kalten Stühlen bei kaltem Licht und soll sich outen? Ich habe keine Erfahrungen damit – aber das hat mich total erschreckt.“

Beitrag in einem Internetforum zur TV-Serie „Marienhof“

Viele Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfvereinigungen und -gruppen haben ihre Öffentlichkeitsarbeit überarbeitet und ausgebaut: Broschüren, Flyer und Zeitschriften wurden in einem modernen Layout gestaltet und stärker als zuvor wird auf die Abbildung von Menschen gesetzt. Einige Selbsthilfvereinigungen haben Zeitschriften und Broschüren speziell für junge Betroffene entwickelt.

Zunehmend werden Kommunikationskanäle genutzt, die bei jungen Menschen beliebt sind. Dabei kommt dem Internet eine besondere Bedeutung zu. So wurden Homepages „relauncht“ und teilweise um (Unter-)Rubriken speziell für jüngere Betroffene erweitert. Es wurden Blogs gestartet, auf denen junge Betroffene ihre Sicht auf ihre Situation mitteilen. Und es wurden Auftritte in Sozialen Netzwerken eingerichtet, Podcasts und Filme produziert und auf YouTube eingestellt.

Zweierlei Erkenntnis hat sich durchgesetzt: Maßnahmen einer „jungen“ Öffentlichkeitsarbeit sind dann am erfolgreichsten, wenn sie die „Sprache“ der Zielgruppe sprechen und wenn sie dort zum Einsatz kommen, wo sich junge Menschen aufhalten.

Stärker als zuvor wird auch auf „Peer-to-Peer“-Kommunikation gesetzt: Junge (in der Selbsthilfe aktive) Menschen informieren interessierte junge Menschen. Einige Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfvereinigungen haben daher junge Menschen in die Erstellung von Öffentlichkeitsmaterialien und -angeboten einbezogen. Bei Selbsthilfekontaktstellen sind so „Imagefilme“ für die Selbsthilfe entstanden. Selbsthilfekontaktstellen gestalten gemeinsam mit jungen Aktiven Thementage in Schulen oder Ausbildungseinrichtungen und Informationstische auf Straßenfesten oder Messen. Selbsthilfvereinigungen haben die Gestaltung von Flyern, Postkarten und Internetauftritten (darunter auch Seiten in Sozialen Netzwerken) in die Hände jüngerer Mitglieder gelegt.

Teilweise sind neue Kooperationen entstanden. Einige Selbsthilfekontaktstellen arbeiten mit (Berufs-)Schulen und Ausbildungseinrichtungen zusammen, mit Jugendhilfeeinrichtungen und Suchtkliniken, um dort auf Selbsthilfemöglichkeiten hinzuweisen. Die Wahl passender Multiplikatoren ist dabei auch vom Thema der Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfvereinigung abhängig. Für die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. beispielsweise hat sich die Zusammenarbeit mit Logopäd/innen zur Ansprache jüngerer stotternder Menschen bewährt.

Beispiele für Öffentlichkeits- und Informationsarbeit von Selbsthilfekontaktstellen

- Messestand bei der Berliner Jugendmesse YOU mit einer Mitmach-Aktion „Junge Selbsthilfe ist...“ (Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“ von Berliner Selbsthilfekontaktstellen und NAKOS)
- Film „Unterwegs zwischen Ich und Wir.“ (Sozialforum Tübingen e.V., Kontaktstelle für Selbsthilfe)
- Film „self-made. Erfahrungen in jungen Selbsthilfegruppen“ (Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte in Berlin)
- Podcasts „HörBar – Selbsthilfe zum Reinhören“ (mobile Station zum Hören von Podcasts, die u.a. durch Kinos, Wochenmärkte, Bibliotheken und Suchtkliniken tourt, vom Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt im Kreis Steinfurt)
- Bunt gestaltete Fahrräder als Werbeträger für das Projektteam Junge Selbsthilfe aus Berlin
- Banner in der Berliner U-Bahn und Postkartenaktionen in Lokalen für www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
- Comic-Film „Vielen Dank für das Gespräch“ (NAKOS)

- Regelmäßig stattfindendes Schulprojekt an der Realschule in Rottenburg mit Beteiligung von Aktiven aus Selbsthilfegruppen (Sozialforum Tübingen e.V., Kontaktstelle für Selbsthilfe)
- Thementag „Junge Selbsthilfe“ im Studentischen Kulturzentrum Karlsruhe (Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum); Informationsstände bei Hochschulveranstaltungen (Sozialforum Tübingen e.V., Kontaktstelle für Selbsthilfe)
- Workshops an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin (Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte in Berlin gemeinsam mit jungen Aktiven aus Berliner Selbsthilfegruppen aus dem Projektteam Junge Selbsthilfe)

Beispiele von Selbsthilfekontaktstellen mit Internetauftritten und Zeitschriften in „modernem“ Layout

- KISS, Stadtmission Chemnitz e.V. (Internetseite www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de, KISSyourself Magazin)
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt (Frankfurter Selbsthilfezeitung)
- KISS Hamburg (Selbsthilfezeitung)

HAST DU ES AUCH SATT,
DEINE PROBLEME MIT DIR SELBST AUSZUMACHEN?
DANN SUCH DIR ANDERE, DENEN ES GENAUSO GEHT!
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Ein Projekt von NAKOS Gefördert von KNAPPSCHAFT
DIE ERBEN DER KRANKENKASSE

© NAKOS | Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin | www.nakos.de

NAKOS

Slogans für „Junge Selbsthilfe“ bei Selbsthilfekontaktstellen

Mehr als ein Stuhlkreis (Berlin-Mitte) Join Life (Bozen) Damit du mit deinen Sorgen und Problemen nicht alleine bleibst! (Bremen) KISSyourself für ein selbstbestimmtes Leben (Chemnitz) Selbsthilfe macht stark (Freiburg) Mach mit – das kannst du auch (Potsdam) Hast du es auch satt, deine Probleme mit dir selbst auszumachen? (NAKOS) Wir müssen reden (Paritätischer Wohlfahrtsverband Sachsen-Anhalt) I can't be the only one ... (Stuttgart) Unterwegs zwischen Ich und Wir (Tübingen)



Messestand des Berliner Arbeitskreises „Junge Selbsthilfe“ auf der YOU. Mitmachaktion: Taschen bedrucken

S

TECKBRIEF

Das macht die NAKOS

Im Zentrum der NAKOS-Aktivitäten steht das Internetportal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de. Wir informieren dort über die Möglichkeiten und Chancen gemeinschaftlicher Selbsthilfe und geben Tipps für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. Die Vielfalt (jungen) Engagements wird über exemplarische Gruppenportraits deutlich sowie über eine Pinnwand, auf der junge Gruppen über Aktionen und Termine informieren. Ein interaktives Quiz und ein Film räumen Vorurteile aus dem Weg.

Vermittelt werden außerdem Kontakte – vor allem über eine bundesweite Übersicht von Selbsthilfegruppen speziell von jungen Menschen. Allen Gruppen gemein ist, dass sie sich spezifisch an jüngere Betroffene richten. Mit Unterstützung zahlreicher Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen wird die Übersicht regelmäßig aktualisiert und erweitert.

Dort sind zurzeit (November 2016) rund 800 Gruppen gelistet: von der Gruppe HOPES – Studenten mit seelischen Problemen in Leipzig und Jung und Krebs in Freiburg über Die Newcomer Gruppe junger mehrfach Abhängiger in Schwerin und die ADS Freaks in Berlin bis hin zu Junge MS'ler in Hamburg und dem Stammtisch für junge Hörgeschädigte in Münster.



Comic-Film der NAKOS

Unsere Informationsarbeit im virtuellen Raum ergänzen wir durch Maßnahmen in der analogen Welt: Postkarten, Aufkleber und Banner in öffentlichen Verkehrsmitteln verweisen auf das Internetportal. Eine auch für den Einsatz in Ausbildungseinrichtungen geeignete Broschüre mit dem Titel „Selbsthilfegruppen – anders als erwartet“ gibt Hinweise zu den Möglichkeiten und Wirkungen gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Gemeinsam mit Berliner Selbsthilfekontaktstellen informierten wir bereits vier Mal auf der Berliner Jugendmesse „YOU“ über (junge) Selbsthilfe. Die Jugendlichen konnten an unserem Stand zum Beispiel Taschen bedrucken. Die Aktion war ein großer Erfolg und trug hoffentlich mit dazu bei, positive Assoziationen mit Selbsthilfe zu vermitteln.

Beispiele für Öffentlichkeits- und Informationsarbeit von Selbsthilfevereinigungen

- Zeitschrift „DZG Jugendzeitschrift Zottel“ und Internetseite des Jugendausschusses (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.)
- Zeitschrift „get on! – das Magazin für junge Leute“ (Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.)
- Zeitschrift „Die Brücke“ (Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.)
- Broschüre „Meine Rechte als stotternder Schüler“ und Faltblatt „S wie Stottern – Was du wissen solltest und was du tun kannst“ (Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.)
- Broschüre „Skoliose! Und jetzt?“ (Bundesverband Skoliose e.V.)
- Broschüre „Mein Darm ist krank! Was nun?“ (Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung e.V.)
- Internetseite „www.netzwerkstattkrebs.de“ (Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.)
- Internetseite „www.bluprevent.de“ (Blaues Kreuz in Deutschland e.V.)
- Internetseite „www.junger-kreuzbund.de“ (Kreuzbund e.V.)
- Internetseiten „geton.rheuma-liga.de“ und „www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de“ (Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.)
- Internetseite Jugendportal „Ich habe MS – Das Jugendportal der DMSG“ (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.)
- Film auf YouTube „#RAY“ (Bundesverband Kinderreuma e.V.)
- Videokanal bei YouTube „GetonRheumaLiga“ (Junge Rheumatiker / Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.)
- Videokanal bei YouTube „StotternVideos“ (Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.)
- Internetseite „Deaf Ohr Alive – Die Blog-Community der DCIG“ (Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V.)



Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V.

2.2.2 Niedrigschwellige Begegnungs- und Beteiligungsangebote

„Du bist zwischen 18 und 35? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen? Dann komm vorbei! Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf „Stammtisch“ reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.“

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte in Berlin, www.stadtrand-berlin.de

Einige Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen wenden sich mit niedrigschwelligen Begegnungsangeboten an junge Menschen. So sollen Schwellenängste abgebaut werden. Junge Menschen sollen auf die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufmerksam gemacht werden und sie sollen diese mit attraktiven Erlebnissen assoziieren. Alte, bewährte Formate – wie zum Beispiel die Selbsthilfetage bei Selbsthilfekontaktstellen – werden durch neue ergänzt. Es geht um gemeinsame Erlebnisse – jenseits vom Klischee des Stuhlkreises.

Beispiele hierfür sind offene „Stammtische“ (zu einzelnen Themen / Erkrankungen bei Selbsthilfevereinigungen oder themenübergreifend bei Selbsthilfekontaktstellen). Diese Stammtische finden häufig an öffentlichen Orten wie Cafés oder Kneipen statt. Eine vorherige Anmeldung ist zumeist nicht notwendig und es wird auch keine regelmäßige Teilnahme oder Vereinsmitgliedschaft erwartet.

Zu den niedrigschwelligen Begegnungsangeboten gehören auch einmalige Veranstaltungen wie Filmvorführungen mit anschließender Gesprächsrunde, „Open Stage“-Veranstaltungen zu Themen der Selbsthilfe oder Aktionen im öffentlichen

Raum wie zum Beispiel das „Selbsthilfefestival“ in Berlin. Dabei entstehende Fotos oder Videos werden für Öffentlichkeitsarbeit genutzt.

Internet als „Türöffner“ zur Selbsthilfe vor Ort

Auch Angebote aus der Selbsthilfe zum Austausch im Internet können als niedrigschwelliger Zugangsweg zur Selbsthilfe verstanden werden. Vor allem größere Selbsthilfevereinigungen bieten mittlerweile neben realen Begegnungsmöglichkeiten Internetforen als unverbindliche und ohne Vereinsmitgliedschaft nutzbare Infrastruktur, um mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen. (Von den bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen in der NAKOS Datenbank GRÜNE ADRESSEN gaben Ende 2016 rund 51 Prozent an, ein Internetforum zu betreiben.) Diese Angebote richten sich in der Regel nicht speziell an junge Betroffene, kommen den Kommunikationsgewohnheiten dieser Altersgruppe aber sicher entgegen.

Auch wenn eine Vereinsmitgliedschaft für die Beteiligung an den Diskussionen in den Internetforen fast nie Bedingung ist, verbinden die Selbsthilfevereinigungen mit den Internetangeboten auch die Hoffnung, Betroffene so auf die

Arbeit ihrer Vereinigung aufmerksam zu machen und sie für ein weitergehendes und verbindliches Engagement zu interessieren.

Beispiele für niedrigschwellige Angebote von Selbsthilfekontaktstellen

- „Stammtische Junge Selbsthilfe“ als regelmäßige themenoffene Angebote für Interessierte in einem Lokal, zum Beispiel von der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte in Berlin und der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Flensburg
- „Open Stage“-Veranstaltungen in Kneipen oder an anderen „angesagten“ Örtlichkeiten, zum Beispiel „Poetry Slam“ (Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt) oder „Die Chaosforscher – Eine hyperaktive Lesebühne“ (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf)
- Aktionen an öffentlichen Plätzen, um Begegnungen zu ermöglichen und Aufmerksamkeit für Selbsthilfe zu generieren, zum Beispiel „Slacken

statt abmatten“ (Picknick-Aktion in einem Park organisiert von der KISS, Stadtmission Chemnitz e.V.), „Get Balanced – Yoga Aktion für mehr Selbstfürsorge“ von Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

- Film- und Diskussionsreihe „Junge Selbsthilfe“ (Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum zusammen mit dem Haus der Begegnung Bochum)

Beispiele für niedrigschwellige Begegnungs- und Beteiligungsangebote bei Selbsthilfevereinigungen

- Offene Stammtische für junge Betroffene bieten unter anderem die Deutsche Rheuma-Liga (Landesverband Berlin e.V.) und die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (u. a. Landesverbände Mecklenburg Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein).

S TECKBRIEF

Lass mal drüber reden

Poetry Slam – ein neues Format für die Selbsthilfe?

Zum Abschluss des Projekts „Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum“ haben wir Mitte Januar alle Interessierten zu einem „Poetry Slam“ unter dem Motto „Lass mal drüber reden...“ eingeladen. Ein Poetry Slam ist so etwas wie ein moderner Dichterwettbewerb – die „Slammer“ tragen selbstgeschriebene Texte vor. Unsere einzige Vorgabe war, dass die Texte in irgendeiner Form etwas mit Themen rund um die Selbsthilfe zu tun haben. Die fünf Slammer/innen aus Münster, Bochum, Berlin und Wuppertal haben die Zuschauer/innen mit ihren persönlichen und berührenden Texten sehr beeindruckt. Der Moderator führte mit viel Engagement und Witz durch den Abend. Unser Ziel, mit einem etwas anderen Veranstaltungsformat auch mal andere Zielgruppen anzusprechen, haben wir auf jeden Fall erreicht.

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt, www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de

Film: www.youtube.com/watch?v=VjDKc8Ho6nA

2.2.3 Alternative Begriffe

„Das Bestreben der Gruppe ist unabhängig und ungezwungen zu bleiben, weshalb [...] wir nicht den Titel einer Selbsthilfegruppe tragen werden.“

Taube Nüsse München, www.taubenuessemuenchen.jimdo.com

Zum Teil vermeiden Gruppen junger Menschen aktiv das Wort Selbsthilfegruppe in der Bezeichnung ihrer Treffen oder grenzen sich – wie im oben genannten Beispiel – ausdrücklich von diesen ab. Zumeist steht dahinter der Wunsch, sich so von dem negativen Klischee zu distanzieren, Selbsthilfegruppen seien gleichbedeutend mit Stuhlkreis, älteren Menschen und einer gedrückten Stimmung. Auch bei Selbsthilfevereinigungen gibt es die Tendenz, die Zusammenkünfte von jüngeren Mitgliedern anders zu betiteln als mit dem Wort der Selbsthilfegruppe. Stattdessen ist zum Beispiel von Treffen, Kontaktring, Kontaktgruppe, Interessengemeinschaft, Community oder Club die Rede.

Ein von anderen konträr dazu eingeschlagener Weg ist es, selbstbewusst von „Selbsthilfegruppe“ zu sprechen, den Begriff aber „zielgruppengerecht“ zu pointieren. Der Begriff wird so neu und positiv besetzt.

Beispiele hierfür sind die Blues Sisters Frankfurt – Selbsthilfegruppe für Frauen mit peripartalen psychischen Problemen; Fierce Fat Foxes – Selbsthilfegruppe und Freizeitgruppe für junge Adipöse; geist:reicht – Selbsthilfegruppe für psychisch erkrankte Studenten mit Problem-schwerpunkt Arbeitsstörung; HOPES Bamberg – Selbsthilfegruppe von und für Studierende mit psychischer Erkrankung bzw. Erfahrung seelischer Krisen oder Happy Thinking People – Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolaren Erkrankungen bis 40 Jahre.

”

„Ihr sucht keine ‚Selbsthilfegruppe‘ im eigentlichen Sinne, wohl aber den Austausch mit etwa gleichaltrigen MS- Erkrankten? Themen wie Berufs- ein/ umstieg, Familienplanung, Partnerschaft und Freizeitgestaltung stehen bei Euch ebenso im Vordergrund wie nette Leute kennen zu lernen oder einfach mal zu plaudern? Wenn Ihr Euch in dieser Beschreibung wiedererkennt, seid Ihr herzlichst eingeladen an unserem ‚Stammtisch‘ teilzunehmen.“

DMSG Ortsvereinigung Bochum und Umgebung e.V.,
www.dmsg-bochum.de/gruppen/jung-und-ms

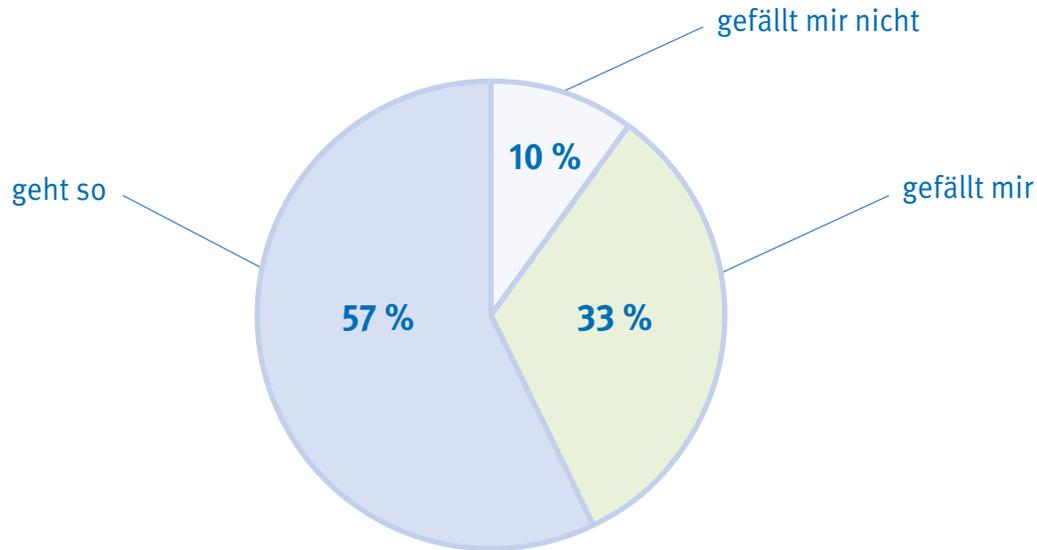
Absolute Beginner, Chamäleons und Queerulanten

Auffallend sind die oft originellen Namen, die junge Menschen für ihre Selbsthilfeaktivitäten wählen. So sind in der Übersicht junger Gruppen auf dem Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de auch diese zu finden:

Absolute Beginner (Menschen ohne Beziehungserfahrung) **ADS Freaks** **alk & co** **Arbeiterkind** **Buchstabenakrobaten (Legasthenie)** **Die Chaoten (Jugendgruppe Behinderter und Freunde)** **Die jungen Wilden (Diabetes)** **Die Lebendigen (junge Schädel-Hirn-Verletzte und Angehörige)** **Die MS hat's nicht leicht mit mir (Multiple Sklerose)** **Don't panic (Ängste)** **ENJOY YOUR LIFE (körperliche Handicaps)** **Let's talk about! (Epilepsie)** **FKK Frauen Kontra Krebs** **Flow (Stottern)** **Gemeinsam STARK (psychische Erkrankungen)** **Happy Thinking People (Bipolarität)** **Hear and fit (Hörbehinderungen)** **HOPES (seelische Probleme)** **Ich bin anders-ja und? (AD(H)S)** **Julia without borders (bikulturelle Partnerschaften)** **Junge Leber (Lebertransplantation)** **Kleiner Prinz (Halbwaisen)** **Königskinder (Schwule)** **Lebensmüde? Lebensmut! (Depressionen)** **MS-Chamäleons (Multiple Sklerose)** **Mut und Stärke (Multiple Sklerose)** **Netzwerk K (Krebs)** **NetzwerkSTATT Krebs** **Nirwana (Sucht)** **Plan B (Psychiatrie-Erfahrene)** **Planet Borderline** **Queerulanten (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Intersexuelle, Transsexuelle)** **Rabenmütter (postpartale psychische Erkrankungen)** **Soko Leipzig (Sozialkompetenz)** **Sophie (Soziale Phobie)** **Soulsister (postpartale Depression)** **Szenenwechsel (Sucht)** **Trans*parenz (Transgender)** **(Un-)verantwortlich?! Geschwisterkinder Stammtisch (Geschwister von behinderten Menschen)** **WIR (seelische Probleme)** **Youngster (Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa)**

NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen

Frage: **Wie finden Sie die Bezeichnung Selbsthilfegruppe?** (n=773)



Frage: **Welche Bezeichnung würde Ihnen auch bzw. besser gefallen?**

- „Stammtisch“; „Treffen“; „Austauschgruppe“; „Entfaltungsgruppe“
- „je nach Thematik eigene kreative Bezeichnung“;
„eine, die selbstbewusst auf das entsprechende Problem bzw. die Personengruppe mit diesem Bezug nähme“
- „was nicht so negativ Klingendes“; „irgendwas, was nicht so stigmatisierend ist“
- „„Selbst‘ und ‚Gruppe‘ = Widerspruch“; „Austauschgruppe – Man hilft sich ja nicht selbst“

NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen (Walther 2014)

2.2.4 Altersspezifische Begegnung und Beratung

„Hallo zusammen, ich würde gerne mit ein paar Leuten eine Selbsthilfegruppe für Ängste, Schüchternheit, Soziale-Phobie etc. in Wuppertal gründen [...] Ich würde gerne den Fokus auf jüngere Menschen legen, um somit diesen eine Hilfestellung geben zu können und sich untereinander auszutauschen. [...] Versteht mich jetzt nicht falsch, viele Dinge kann man auch von älteren Betroffenen lernen und Erfahrungen sammeln, aber bei Gleichaltrigen fühlt man sich ja meist besser aufgehoben. Sonst würde man sich ja auch nicht nach gleichaltrigen Freunden umgucken bzw. mit denen schneller in Kontakt treten.“

Aus einem Internetforum für psychische Erkrankungen

Im Allgemeinen gilt, dass sich ein Engagement in der Selbsthilfe über eine gemeinsame Betroffenheit von einer Erkrankung oder einem Lebensproblem herstellt – unabhängig vom Alter der Teilnehmenden. In Bezug auf jüngere Menschen deutet aber vieles drauf hin, dass diese Altersgruppe es schätzt, in einem Rahmen gleichaltriger Betroffener aktiv zu sein. Und so ist eine deutliche Tendenz zu einem altershomogenen jungen Selbsthilfeengagement zu beobachten.

Nicht immer jedoch gibt es ausreichend Interessierte, um eine ausschließlich aus jungen Teilnehmenden bestehende Gruppe auf die Beine zu stellen. Selbsthilfekontaktstellen reagieren hierauf unter anderem damit, interessierte junge Menschen anzuregen, das Thema ihrer Selbsthilfegruppe weiter zu fassen oder eine themenübergreifende Gruppe zu gründen (zum Beispiel „Selbsthilfegruppe für Menschen in psychischen Krisen“ oder „Selbsthilfegruppe für Studierende mit chronischen Erkrankungen“).

Beispiele von jungen Gruppen mit breiter Themensetzung bei Selbsthilfekontaktstellen

- Junge Spremberger 18-35 Jahre („Du bist jung und hast eine schlimme Diagnose bekommen? Du möchtest Dich mit anderen jungen Menschen austauschen, wieder aktiv am Leben teilnehmen und einen Umgang mit Deiner Erkrankung finden? Dann treffe Dich mit uns!“; Selbsthilfekontaktstelle Spremberg)
- Jung erkrankt – Schwere Krankheiten oder Unfall-opfer U 40 (REKIS Cottbus)
- Selbsterfahrungsgruppe für Studierende mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen (Autonomes Referat für behinderte und chronisch kranke Studierende im AStA der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg)
- Junge Clubber – offener Treff für jüngere Menschen mit psychischen Problemen in Freiburg
- Treff für junge psychisch erkrankte Menschen (Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt)
- Bei der Selbsthilfekontaktstelle in Bremen existiert sowohl ein themenübergreifendes Angebot für junge Menschen („Just“, siehe S. 34) als auch ein eigener Raum in der Kontaktstelle, der von jungen Menschen für Treffen genutzt werden kann

S

TECKBRIEF

Junge Selbsthilfe | you + me = we |

Warum wir einen eigenen Raum für junge Selbsthilfe geschaffen haben ...

Im Herbst 2014 hat das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. mit dem Projekt „Junge Selbsthilfe – you + me = we“ gestartet. Wir wollen gezielt junge Menschen ansprechen, sie über Selbsthilfe informieren und Gruppengründungen für 16–35 Jährige unterstützen.

Um den Bedürfnissen der Zielgruppe gerecht zu werden und Selbsthilfe ein Stück vom „Stuhlkreis-Image“ zu befreien, wurde ein zusätzlicher Raum angemietet.

Dieser befindet sich im Erdgeschoss des Gebäudes, in dem auch die Kontaktstelle untergebracht ist. Dies ermöglicht im Bedarfsfall eine schnelle, unkomplizierte Kontaktaufnahme mit den professionellen Mitarbeiter/innen, gleichzeitig bleibt die Anonymität gewahrt.

Der Raum bietet durch seine Fläche von circa 50 qm die Möglichkeit, sich an einer großen Tischgruppe oder in einer großen Sofaecke auszutauschen. Darüber hinaus bietet der Raum noch genügend freie Fläche um beispielsweise Theater zu spielen, Musik zu machen oder Entspannungsübungen anzubieten. Die angrenzende Teeküche schafft zusätzlich die Möglichkeit, warme und kalte Getränke oder kleine Gerichte zuzubereiten.

Bei der Gestaltung des Raums haben wir viel Wert darauf gelegt, ihn wie unsere anderen Räume mit großen grünen Pflanzen und verschiedenen Lampen zu gestalten. Dies schafft eine gemütliche Atmosphäre, die das Ankommen erleichtert.

Wir bekommen viele gute Rückmeldungen von jungen Gruppen, die sich im Raum sehr wohl fühlen. Einige Selbsthilfegruppen nutzen den Raum zusätzlich an Wochenenden für Freizeitaktivitäten. Im geschützten Rahmen können sie ihre sozialen Kontakte durch Spiele- oder Filmabende stärken. Zusätzlich wird der Raum an zwei regelmäßigen Terminen für den JUST (Junge Selbsthilfe Treff) genutzt, ein gruppen- und themenübergreifendes Angebot für 16- bis 24- und 25- bis 35-Jährige. Diese finden monatlich statt und sollen den Einstieg in die Selbsthilfe und / oder die Gruppenfindung erleichtern.

Inken Berger und Anneke Imhoff, Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle vom Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.



Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Altersspezifische Begegnungs- und Beratungsangebote bei Selbsthilfevereinigungen

Selbsthilfevereinigungen, in denen es insgesamt nur wenige jüngere Mitglieder gibt (und diese zum Teil bereits an altersgemischten Gruppen beteiligt sind) realisieren altersspezifische Begegnungsangebote, indem sie in größeren Zeitabständen Gelegenheiten zum Zusammenkommen der jungen Aktiven organisieren. So haben sich bei einigen Selbsthilfevereinigungen junge Netzwerke, Arbeitskreise oder Gruppen gebildet. Es gibt dort regelmäßige (wenn auch vielleicht nur ein bis zwei Mal im Jahr) Treffen, Seminare oder zum Beispiel Bundesjugendkonferenzen. Teilweise vernetzen sich die jungen Aktiven in den Selbsthilfevereinigungen auch auf internationaler Ebene mit anderen jüngeren Betroffenen. Von den bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen in der NAKOS Datenbank GRÜNE ADRESSEN gaben Ende 2016 rund 16 Prozent an, spezielle Angebote für junge Menschen zu haben.

Beispiele von entsprechenden Strukturen bei Selbsthilfevereinigungen

- Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V. („JULITI“)
- Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. („Mädchenkonferenzen“)
- Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V. („BKMJF-Jugendteam“)
- Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V. („Junge Selbsthilfe“)
- Deutsche Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta (Glasknochen) Betroffene e.V. („OI-Jugend“)
- Deutsche Hämophiliegesellschaft zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e.V. („DHG Jugendgruppe“)

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft in Baden-Württemberg e.V. („Junge Initiativen“)
- Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung e.V. („Youngster“ und „TofY“)
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Bundesverband („Netzwerk junge Bechterewler“)
- Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. („Jugendausschuss“)
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. („DBSV-Jugendclub“)
- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. („NetzwerkStatt Krebs – Junge Selbsthilfe“)
- Kindernetzwerk (Arbeitskreis „AK 4 Jugendliche und junge Erwachsene im Kindernetzwerk“)
- Kreuzbund („Junger Kreuzbund“)
- Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. („JuLE“)
- Verein VHL (von Hippel-Lindau) betroffener Familien e.V. („Treffen junger Erwachsener“)

Bei anderen Selbsthilfevereinigungen gibt es für jüngere Betroffene zumindest regelmäßig Angebote wie eine gemeinsame Wochenend- oder Ferienfahrt, so zum Beispiel bei

- Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e.V. („WBS Jugendbegegnung“)
- Cystinose Selbsthilfe e.V. („Jugendfahrt“)
- Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. („JuDy-Freizeit“)
- Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. – ISL („Jugend Empowerment Treffen“)
- Kinder mit Deletionssyndrom 22q11 (KiDS-22q11) e.V. („Jugendcamp“)

Häufig stehen in diesen Selbsthilfevereinigungen auch junge Ansprechpartner/innen für den Erstkontakt und die Beratung von jungen Interessierten zur Verfügung (Peer-to-Peer-Beratung), so zum Beispiel bei:

- ADHS Deutschland e.V.
(„ADHS-Jugendberaterteam“)
- BDO Bundesverband der Organtransplantierten e.V.
(„Junger BDO“)
- Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.
- Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V.
(„Jugendvertreter“)
- Deutsche Huntington Hilfe e.V.
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
(„Rheumafoon junger Rheumatiker“)
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Erwähnenswert ist auch die aktive Kinder- und Jugendarbeit einiger Selbsthilfevereinigungen. Angebote für die Kinder der dort engagierten Eltern reichen von einem attraktiven Kinderprogramm bei Jahrestreffen bis hin zu Wochenendfahrten, Kanutouren, Ausflügen in Hochseilgärten oder Filmseminaren für Jugendliche. Sicherlich ist dies ein empfehlenswertes Vorgehen, damit diese Kinder, auch wenn sie älter werden, weiterhin der Vereinigung verbunden bleiben.

”

„Meine Eltern und ich sind gleich nach meiner Geburt Mitglieder der Interessengemeinschaft Arthrogryposis e.V. geworden. So bin ich mit den regelmäßigen Treffen aufgewachsen. Mit 15 Jahren wurde ich Jugendsprecherin, mit 17 Beisitzerin im Vorstand. Vor zwei Jahren gab ich den Posten aufgrund eines längeren Auslandsaufenthaltes wieder ab.“

Ina Bertz, Interessengemeinschaft Arthrogryposis e.V.

2.2.5 Neue Begegnungsformate

„Zusammen mit den jungen Rheumatikern veranstaltet das Netzwerk junge Bechterewler in einigen Städten bereits Treffen. Hier ist es nicht wie im TV beschrieben, alle sitzen im Kreis und erzählen, wie schwer es im Leben ist. NEIN!!! Wir treffen uns in Biergärten, Cafés oder Restaurants. Essen und Trinken etwas, man lacht zusammen, plant gemeinsame Unternehmungen, diskutiert auch mal über politische Entscheidungen und / oder gibt sich Tipps für Lebenssituationen. Auch gemeinsame Unternehmungen, wie Grillen, Wandern oder Schlittschuhlaufen werden geplant. In unregelmäßigen Abständen werden die Treffen durch Gäste besucht. Diese können ortsansässige Ergotherapeuten oder Physiotherapeuten sein, die sich gerne der Gruppe vorstellen möchten und für Fragen, die ihr euch sonst nicht traut zu stellen, zur Verfügung stehen ...“

Netzwerk Junge Bechterewler in der DVMB, www.jugend-bechterew.de/inhalt/meet

Gestalten junge Menschen ihren Austausch mit anderen Betroffenen anders als dies bislang in der Selbsthilfe der Fall war? Wollen junge Menschen andere Selbsthilfegruppen?

Der genauere Blick auf das existierende Selbsthilfeengagement jüngerer Menschen zeigt, dass dies genauso vielgestaltig ist, wie auch das Engagement älterer Selbsthilfeaktiver. Denn auch für bisherige („alte“) Selbsthilfe gilt: „die“ klassische Selbsthilfegruppe gibt es nicht. Menschen finden sich zu einer Vielzahl von Themen und Zielen mit anderen Betroffenen zusammen: In Selbsthilfegruppen findet Informations- und Erfahrungsaustausch statt. Die Beteiligten helfen sich gegenseitig und sie leisten Hilfe für Außenstehende. Es geht ihnen um Gruppengemeinschaft und Geselligkeit, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen, um Kooperation mit Versorgungseinrichtungen und um Öffentlichkeitsarbeit, Interessenvertretung und soziale Veränderung. Entsprechend gestalten sie auch Gruppentreffen auf ganz unterschiedliche Art und Weise: Es gibt Gruppen, die sich regelmäßig

einmal in der Woche treffen und solche, die in sehr viel größeren Abständen zusammenkommen. Es gibt Gruppen, die im Stuhlkreis zusammensitzen und ihre Treffen mit einem Blitzlicht starten, genauso wie Gruppen, die sich an wechselnden Orten treffen und bei denen gemeinsame Aktivitäten eine wichtige Rolle spielen. Einige Gruppen folgen dem Ablauf sogenannter anonymen „12 Schritte“-Gruppen, andere nicht. Manchmal gibt es einen festen Gruppenleiter, in anderen Gruppen wechseln sich die Beteiligten bei der Moderation der Treffen ab.

Die gleiche Vielfalt gibt es auch bei jungen Gruppen. Auch bei ihnen steht der Austausch mit anderen Gleichbetroffenen im Zentrum. Und häufig wählen auch sie dafür das Gespräch im Stuhlkreis und beginnen ihre Treffen mit einem „Blitzlicht“. Gleichwohl gibt es einige weitere Aspekte, die bei Selbsthilfegruppen jüngerer Menschen häufig anzutreffen sind. Dazu gehören das gemeinsame Üben und gemeinsame Hinarbeiten auf ein gemeinsames Ziel, kreative Methoden der Bearbeitung des eigenen

Themas und die Einbeziehung von (Freizeit-) Unternehmungen.

Gemeinsam Spaß zu haben und gemeinsam mit den anderen aus der Gruppe etwas zu unternehmen scheint jüngeren Selbsthilfegruppenteilnehmer/innen häufig (besonders) wichtig. Vielleicht ist es der Tatsache geschuldet, dass junge Menschen am Anfang ihres Lebens stehen und noch viel vorhaben, und so die Sorge haben, in einer Selbsthilfegruppe auf ihr Problem reduziert zu werden. Viele junge Selbsthilfegruppen greifen diese Sorge auf, indem sie ihr Themenspektrum weit fassen und Wert auf gemeinsame Erlebnisse und Aktivitäten legen. Das zeigt sich in ganz unterschiedlichen Bereichen: Für junge Menschen mit Behinderungen, die mit Mobilitätseinschränkungen einhergehen, ist es attraktiv, gemeinsam mit Gleichbetroffenen aktiv zu sein. Junge Betroffene mit chronischen Erkrankungen, die mit der Perspektive größerer körperlicher Einschränkungen in späteren Jahren konfrontiert sind, legen Wert darauf, sich als aktiv, leistungsfähig und mitten im Leben

stehend zu erfahren. Für junge Suchtkranke hat sich gezeigt, dass hier Selbsthilfegruppen auch die Funktion von neuen – nicht mit dem Konsum von Suchtmitteln assoziierten – Freundeskreisen übernehmen. Beides ist bedeutsam: Der Austausch über die eigene Situation mit anderen, die ähnliches erlebt haben und die Möglichkeit, sich über gemeinsames Tun zu erleben.

Selbsthilfekontaktstellen experimentieren auch mit zeitlich begrenzten Selbsthilfegruppen. Diese dienen quasi als „Schnupperangebot“, sind von vornherein auf ein paar Termine begrenzt und werden zumeist von Mitarbeitenden einer Selbsthilfekontaktstelle begleitet. Ein Beispiel dafür ist ein sogenannter Selbsthilfekenntlernkurs für junge Menschen zu „seelischer Gesundheit“, den die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld in Kooperation mit der Krefelder Volkshochschule anbietet, und eine moderierte „Suchtselbsthilfe Startergruppe für Menschen bis 35 Jahre“ bei der Einrichtung „Return Suchtselbsthilfe e.V. Dortmund“.

”

„Wir haben zwei Arten von Treffen. Einerseits treffen wir uns in den Räumlichkeiten des Selbsthilfebüros am Schwabentor, um ohne großes Drumherum in einer ruhigen Atmosphäre ein bis zwei vorgeschlagene Themen zu besprechen. Das geht über ‚Wie geht mein Umfeld mit meiner Krankheit um?‘ oder ‚Achtet ihr nun mehr auf euch?‘ Andererseits, meist so im 2-Wochen-Wechsel, gehen wir zusammen was Trinken oder Essen, verbringen einen schönen Abend miteinander. Dadurch lernt man sich besser kennen, wir sind unter Gleichgesinnten, es entstehen Freundschaften und verrückte Ideen.“

Jung und Krebs e.V., www.jung-und-krebs.de

”

„Aus dem Haus gehen, mit anderen in Kontakt kommen, vom eigenen Erleben erzählen, anderen zuhören, sich gegenseitig respektieren, auf genügend Leichtigkeit achten, gemeinsam aktiv werden. Selbsthilfegruppen können eine wirksame Unterstützung auf dem Weg zu mehr seelischer Gesundheit sein. In diesem Kurs können speziell jüngere Menschen das Unterstützungsangebot Selbsthilfegruppe kennenlernen und unter Anleitung ausprobieren. 5 x am Dienstagabend von 19.30 – 21.00 Uhr [...] Leitung: Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld. Anmeldung bei der VHS erforderlich“

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld, www.selbsthilfe-krefeld.de

Virtuell ist auch real

Die Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen sind oft durch eine Mischung von Begegnungen vor Ort mit Formen des virtuellen Austauschs geprägt. Die Formen ihres Selbsthilfeaustausches spiegeln damit das Kommunikationsverhalten dieser Generation insgesamt: Über Homepages und Seiten in Sozialen Netzwerken wird auf die Gruppe aufmerksam gemacht und nach Mitmacher/innen gesucht. WhatsApp, Gruppen in sozialen Netzwerken, Skype oder E-Mails werden genutzt, um sich auszutauschen und zwischen den „realen“ Treffen Kontakt zu halten. Unter anderem bei der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V., der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Brandenburg e.V. und bei Taube Nüsse München sind sogar rein virtuelle Gruppen von jungen Betroffenen entstanden.

Feiern mit Botschaft

Wenn jüngere Selbsthilfeaktive eine breitere Öffentlichkeit auf ihre Situation aufmerksam machen und gesellschaftliche Veränderungen anschieben wollen, greifen sie zum Teil auf andere Methoden zurück, als das in der Selbsthilfe (bisher) üblich ist. Beispiele dafür sind Flash Mobs auf öffentlichen Plätzen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln (z.B. www.teilhabejetzt.org) oder mit Tanz, Musik und politischen Botschaften verbundene Aktion wie die Pride Parade in Berlin vom Bündnis „Behindert und verrückt feiern“.

”

„Behindert und verrückt feiern – Pride Parade Berlin. Wir sind behindert, verrückt, psychiatrieerfahren, normalgestört, nichts davon oder alles zusammen. Uns ist wichtig, dass Betroffene für sich selbst sprechen und bei allem, womit wir in die Öffentlichkeit gehen, im Vordergrund sind. Party statt Pathologisierung, Kritik statt Sonntagsreden! Freaks und Krüppel, Verrückte und Lahme, Eigensinnige und Blinde, Taube und Normalgestörte – kommt raus auf die Straße zur dritten ‚behindert & verrückt feiern‘ Pride Parade! Die ‚behindert und verrückt feiern‘ Pride Parade 2015 wird kein Inklusions-Fallerifallara. Allzu oft heißt es: ‚Inklusion‘ – und alles bleibt, wie es ist! Wir aber fordern: Her mit dem schönen Leben für alle! Gesellschaft verändern, statt daran teilhaben müssen! Konfetti statt Kontrolle! Laut sein statt ruhiggestellt werden! Wir feiern uns und nicht das, was andere uns als Inklusion verkaufen! Rollt, humpelt, tastet euch vor – zum Hermannplatz am Samstag, den 11. Juli, um 16 Uhr ...“

Pride Parade, www.pride-parade.de

Beispiele von Selbsthilfegruppen, in denen mit kreativen Methoden auf ein gemeinsames Ziel hin gearbeitet wird

- Flow-Sprechgruppen bei der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS); MutArtLabor – Improvisations-Theatergruppe für junge Menschen mit sozialen Ängsten (Berlin); RadUP – Selbsthilfe-Theaterprojekt für junge Menschen mit Depressionen (Bremen); „Selbstbehauptung – Selbsthilfegruppe für Menschen von 20-40 Jahre“ (Stuttgart); „Jamsession – Musik gegen Deine Probleme“ (Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.); Kampf gegen Lampenfieber – „Gruppe Redeangst“ (München)

Beispiele von Selbsthilfegruppen, in denen Freizeitaktivitäten eine wichtige Rolle spielen

- „JAMS – Jung und aktiv mit MS (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband NRW e.V.); Jung und Krebs e.V.; Netzwerk Junge Bechterewler (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Bundesverband); Taube Nüsse München; Gruppe für junge Erwachsene, die in einer Familie mit Sucht- und / oder psychischer Erkrankung aufgewachsen sind (Freiburg); Treffpunkt Jung und Epilepsie (Epilepsieberatung Unterfranken); Königskinder – Stuttgarts schwule Jugendgruppe (bis 27 Jahre)

”

„Ich weiß, es ist wahrscheinlich Quatsch, aber ich stelle mir das wie ‚Ringelpietz mit Anfassen‘ vor. Und auch, wenn ich manchmal gerne jemand zum Austausch hätte, so will ich auch nicht immer und nur über die Krankheit reden.“

Beitrag in einem Internetforum für Menschen mit Rheuma auf die Frage, ob man sich den Besuch einer Selbsthilfegruppe vorstellen könnte.

2.2.6 Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen

„Die Gewinnung und Bindung von jungen Menschen stellt für Vereine eine anspruchsvolle und zumeist nicht im Selbstlauf zu lösende Aufgabe dar. Um die Mitwirkungsbereitschaft Jugendlicher zu fördern, muss jeder Verein nach geeigneten Wegen und Möglichkeiten suchen, diese finden und praktizieren. [...] Das Ziel einer nachhaltigen Nachwuchsarbeit besteht in der Schaffung einer Organisationskultur und -struktur, die jungen Menschen den Zugang zu den Vereinen erleichtert und ihnen in diesen Entwicklungs-, Gestaltungs- und Aufstiegsmöglichkeiten bietet. Insgesamt bedeutet Nachwuchsarbeit eine kontinuierliche Aufgabe für jede zivilgesellschaftliche Organisation, die nicht zwangsläufig erfolgreich sein muss und deren Bewältigung von Verein zu Verein sehr unterschiedlich gehandhabt werden kann“ (Alscher 2014, S. 7).

Eine Reihe von Selbsthilfevereinigungen hat Ansätze unternommen, eine nachhaltige Jugendförderung auf den Weg zu bringen. Dahinter steht die Erkenntnis, dass der Wunsch nach jungen, aktiven Mitgliedern auch mit einer offenen Haltung einhergehen muss, und mit der Bereitschaft, Veränderungen zuzulassen. So haben einige Selbsthilfevereinigungen speziell auf junge Menschen ausgerichtete Angebote der Mitwirkung und Mitgestaltung auf den Weg gebracht und diese auch strukturell abgesichert. Dazu gehören die Einbeziehung junger Menschen bei der Erstellung von Konzepten, Veröffentlichungen oder Internetauftritten, spezielle Mitgliedstarife für junge Menschen, die Gründung von Arbeitskreisen oder die Berufung von Jugendbeauftragten mit Mitbestimmungsrechten in den Vereinsstrukturen.

Veränderte Vereinsstrukturen bei Selbsthilfevereinigungen

In einigen Selbsthilfevereinigungen wurden Mitsprache- und Mitwirkungsmöglichkeiten institutionell verankert. So existiert zum Beispiel bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. ein gewählter 7-köpfiger Jugendausschuss. Dieser verfügt

über ein eigenes Budget und ist, neben dem Vorstand und dem Mitgliederausschuss, ein eigenständiges Gremium der Vereinigung. Der Vorläufer dieses Jugendausschusses geht bereits auf das Jahr 1990 zurück. Auch bei der Deutschen Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung e.V. sind die Interessen jüngerer Vereinsmitglieder über einen Jugendausschuss bei der Delegiertenversammlung vertreten. Beim Bundesverband Skoliose e.V. ist eine Referentin für Jugendarbeit im Vorstand vertreten. Bei der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. und beim Landesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (AMSEL) e.V. in Baden-Württemberg gibt es im Vorstand jeweils einen gesetzten Platz für eine/n Vertreter/in aus der jüngeren Generation.

Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) hat die Frage, wie junge Selbsthilfeangebote aussehen sollten, direkt an die Zielgruppe selbst weitergegeben. Im Rahmen eines mehrjährigen Projekts wurden junge Stotterer/innen ohne vorherigen Kontakt zur BVSS eingeladen, ein Konzept zu entwickeln für Selbsthilfegruppen, die für sie (und andere junge Menschen) attraktiv wären.

Zudem übernahmen bei der BVSS langjährige Mitglieder in den vergangenen Jahren „Patenschaften“ für junge Menschen, die am Bundeskongress der BVSS teilnehmen wollten. Dazu gehörte, dass sie die Teilnahmegebühr für deren Teilnahme am Kongress zahlten.

Beim Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V. (BKMF) zahlen junge Menschen, die sich noch in der Ausbildung befinden oder kein festes Einkommen haben, nur einen reduzierten Beitrag für die Mitgliedschaft. Auch der Interessengemeinschaft Arthrogryposis (IGA) e.V. können junge Erwachsene bis 26 Jahre preisgünstiger beitreten (allerdings nur in Verbindung mit einer gleichzeitigen Mitgliedschaft der Eltern).

The screenshot shows a website page with a green header containing navigation links: Home, Medizin, Glutenfreie Ernährung, Die DZG, Jugend, Presse. Below the header is a large photo of a smiling young woman. To the right of the photo is the main heading 'Willkommen beim Jugendausschuss der DZG' and several paragraphs of text. On the left side, there is a vertical menu with green buttons for 'News', 'Der Jugendausschuss', and 'Freizeiten'. The 'Der Jugendausschuss' button is expanded to show a list of links: '→ Aufgaben des JA', '→ Mitglieder des JA', '→ Geschichte des JA', '→ Feedback', and '→ Kontakt'.

Home Medizin Glutenfreie Ernährung Die DZG Jugend Presse

Willkommen beim Jugendausschuss der DZG

Wir sind Ansprechpartner für Zöliis zwischen 10 und 26 Jahren und möchten die Lebenssituation jugendlicher Zöliis verbessern.
Wir fördern und koordinieren Kinder- und Jugendfreizeiten der DZG, glutenfreie Backkurse für Kids und Jugendliche, und sind bei Veranstaltungen der DZG dabei.

In der DZG Aktuell gestalten wir regelmäßig Seiten mit Neuigkeiten vom Jugendausschuss, Ankündigungen und Berichte von Freizeiten, Rätseln, und vielem mehr. Wir veröffentlichen das Jugendmagazin Zottel, und seit Januar 2013 gibt es uns auch auf [Facebook](#). Hier erfährst du mehr über unsere [zahlreichen Projekte](#).
Wer die einzelnen [JA-Mitglieder](#) sind, die hinter all diesen Ideen stecken, findest du natürlich auch auf unserer Homepage.

Der Jugendausschuss wurde 1990 als Jugendbeirat gegründet – und seitdem hat sich viel getan (mehr dazu findest du im Bereich [„Geschichte des JA“](#)). Seit März 2006 ist der JA ein offizielles Gremium, dessen Mitglieder du wählen darfst, wenn du Mitglied der DZG und zwischen 14 und 26 Jahre alt bist. Die Wahlperiode beträgt 3 Jahre und gewählt werden können Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 28 Jahren.

Viel Spaß beim Stöbern,
dein Jugendausschuss

News

Der Jugendausschuss

- Aufgaben des JA
- Mitglieder des JA
- Geschichte des JA
- Feedback
- Kontakt

Freizeiten

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

S

TECKBRIEF

Generationenwechsel in der Stotterer-Selbsthilfe – ein Experiment

Das Projekt „Generationenwechsel in der Stotterer-Selbsthilfe“ war ein Experiment. Wir, die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS), haben uns entschieden, junge Stotternde aus ganz Deutschland nicht nur zu befragen, wie sie sich „ihre“ Selbsthilfe wünschen. Nein, wir haben sie im wahrsten Sinne des Wortes beteiligt, wir haben sie machen lassen, damit sie ihre Vorstellungen ausgestalten und „ihre“ Form der Selbsthilfe selbst entwickeln können. Und das Ergebnis nach nunmehr gut vier Jahren ist weit umfassender als die aktuell zehn aktiven Flow-Sprechgruppen, die jede für sich schon ein großer Erfolg sind. Die Hoffnungen und Erwartungen, generell einen Ort für junge Stotternde in der BVSS zu gestalten, sind voll erfüllt worden.

Gab es zuvor mitunter die Vorurteilsstruktur „alt – jung“ bzw. „jung – alt“, so hat sich dies positiv verändert. Alt und Jung begegnen sich aktiv, planen Veranstaltungen zusammen, nehmen sich nichts weg, wertschätzen und unterstützen sich gegenseitig. Eine Stotterer-Selbsthilfegruppe und eine Flow-Sprechgruppe entwickeln einen gemeinsamen Flyer, eine andere Flow-Sprechgruppe veranstaltet mit der Stotterer-Selbsthilfegruppe in ihrer Stadt ein Bewerbungsseminar. Ein Prozess, der zeigt, wie offen, konstruktiv und lernfähig sich alle Beteiligten zeigen.

Junge Stotternde bringen sich inzwischen ein in die Strukturen der BVSS, ob es die Planung und Organisation des Kongresses „Stottern & Selbsthilfe“ betrifft, die Arbeit in den Landesverbänden oder die Weiterentwicklung des Grundsatzpapiers. Die BVSS ist wieder bunter, lebendiger und vielgestaltiger geworden.

A und O des Konzeptes für eine junge Selbsthilfe stotternder Menschen und dessen Umsetzung durch Flow-Sprechgruppen bundesweit, ist das so genannte Youth Team: Ein Team von jungen Leuten zwischen 18 und 29 Jahren aus allen Regionen Deutschlands. Einige Mitglieder des Teams hatten schon einmal in eine Stotterer-Selbsthilfegruppe reingeschnuppert, fühlten sich aber nicht am rechten Platz. Andere hatten gar keine Berührung mit der Selbsthilfe, fanden die Vorstellung an sich abschreckend oder konnten sie gar nicht.

In halbjährlich stattfindenden Wochenendworkshops haben wir uns getroffen und in der ersten Projektphase (2011-2012) das Konzept für „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ entwickelt. Auch der Name wurde übrigens vom Youth Team selbst kreiert und entschieden. Ab 2013 ging es dann an die Umsetzung des Konzeptes, die Gründung von Flow-Gruppen, die Öffentlichkeitsarbeit, die Homepage, Facebook, die Überarbeitung des Konzeptes etc. Und bis heute, hat sich die Arbeitsweise bewährt: halbjährliche

Wochenendworkshops in den Städten, die vom Youth Team ausgewählt werden. In der Zeit zwischen den Workshops werden die miteinander vereinbarten Aufgaben erledigt, für alle Teammitglieder transparent in einem internen Onlineforum kommuniziert und Absprachen getroffen. Damit die Workshops für alle Beteiligten zufriedenstellend und erfolgreich verlaufen, werden sie jeweils intensiv vorbereitet und begleitet. In diesem Setting kann das Youth Team ohne Einschränkung, Denkverbote oder Tabus ausgiebig diskutieren, streiten, sich einigen und sich auch persönlich entwickeln.

Beate Schwittay
Geschäftsführerin der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS)

Flow 
Die junge Sprechgruppe der BVSS
BVSS ist die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (www.bvss.de)

...fließend Stottern!

Gefördert durch:
 Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Du stotterst?! Wir auch!

Du bist zwischen **16 und 29 Jahre alt und stotterst?**
Du hast Interesse andere Stotternde in Deinem Alter kennen zu lernen?
Dann komm zu **Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS!**

Mitreden oder einfach nur **zuhören** und **reinschnuppern**.
Wie Du möchtest! Komm vorbei. Wir beißen nicht, wir stottern nur.

Orte und Termine zu den Treffen findest Du auf:
flow-sprechgruppe.de
 /flow-sprechgruppe
info@flow-sprechgruppe.de

Übung | Unterstützung | Austausch | Verständnis

Logo: Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) 2011
Design: www.flow-sprechgruppe.de

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Junge Menschen in zivilgesellschaftlichen Organisationen Eine Untersuchung des Wissenschaftszentrums Berlin WZB

Mareike Alscher hat am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung WZB die Situation von jungen Menschen in zivilgesellschaftlichen Organisationen beforscht. Ihr zufolge braucht es eine kontinuierliche und in den Strukturen von Vereinen verbindlich verankerte Nachwuchsarbeit. Es muss eine Organisationskultur geschaffen werden, die jungen Menschen Raum zur Mitbestimmung und Mitgestaltung eröffnet.

In einer Veröffentlichung der Friedrich-Ebert-Stiftung hat Alscher Voraussetzungen einer nachhaltigen Nachwuchsarbeit beschrieben und erläutert, was es braucht, um junge Leute auch für Leitungsaufgaben in Vereinigungen zu gewinnen (Alscher 2013). Sie hat dort auch beschrieben, was Vereine tunlichst vermeiden sollten:

Sie wollen keinen Nachwuchs für den Vorstand?

Sichere Wege, den Vereinsnachwuchs garantiert von der Vorstandsarbeit abzuschrecken:

- Schließen Sie junge Menschen von der Vereinsarbeit aus. Sie bringen ohnehin zu viel Unruhe in die Vereinsarbeit und sind zu fordernd.
- Sollte sich ein junger Mensch dennoch in Ihren Verein verirren: Machen Sie deutlich, dass er sich entweder ganz in die Vereinsarbeit einbringen muss oder gar nicht willkommen ist.
- Machen Sie dem Nachwuchs klar, dass Vereinsarbeit hart ist – für Spaß ist da kein Platz.
- Zeigen Sie auf, wie überfordernd und komplex die Aufgaben im Vorstand sind.
- Stellen Sie sicher, dass es im Verein keine Mitgestaltungs- oder Veränderungsmöglichkeiten für „Neulinge“ gibt.
- Geben Sie der Nachwuchsförderung in Ihrem Verein keinen Raum. Wo kämen wir da hin, wenn wir den „Neuen“, die sich im Verein noch nicht verdient gemacht haben, Sonderstatus einräumen.

Wir danken der Friedrich-Ebert-Stiftung für die Abdruckgenehmigung.

3

Erfolgsfaktoren

Die im zweiten Kapitel gezeigten Ansätze sind Beispiele, die Inspiration für die eigene Situation und die eigene Arbeit geben können. In Ergänzung dazu werden in diesem Kapitel förderliche Faktoren benannt.

Was nötig ist – 6 Thesen

- Für die Selbsthilfe ist die Frage, wie sie es mit „den jungen Menschen“ hält, eine zentrale **Zukunftsfrage**. Diese Frage muss aktiv gestaltet werden. Es ist nicht ausreichend, darauf zu vertrauen, dass junge Menschen ihren Weg in die Selbsthilfe schon irgendwann finden werden.
- Notwendig sind eine aktive und **zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit**, in der die Kernmerkmale gemeinschaftlicher Selbsthilfe klar benannt werden (selbstverantwortlich, auf Augenhöhe, nicht-kommerziell).
- Auf Seiten der etablierten Selbsthilfe braucht es eine **offene und emphatische Haltung** und die Bereitschaft, junge Menschen ergebnisoffen beim Finden einer für sie passenden Form der Selbsthilfe zu unterstützen.
- Notwendig sind darüber hinaus **zielgruppenspezifische Konzepte** und Angebote.
- Das Thema „Junge Selbsthilfe“ ist ein „dickes Brett“, das sich nicht im Rahmen von kurzfristigen Projekten befriedigend bearbeiten lässt. Vielmehr braucht es **nachhaltige Strategien** und feste Ansprechpartner/innen für junge Interessierte in Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen – möglichst im Alter der Zielgruppe.
- **Vernetzung**. Um gemeinschaftliche Selbsthilfe jüngeren Menschen näher zu bringen, braucht es vereinte Kräfte. Selbsthilfekontaktstellen, -vereinigungen und -gruppen profitieren von einer Vernetzung – einem Austausch über ihre Ansätze und ihre Erfahrungen. Genauso können junge Selbsthilfeaktive viel voneinander lernen.

3.1 Imagepflege für die Selbsthilfe – Aktive und zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit für (junge) Selbsthilfe

Die Befragung junger Menschen durch die NAKOS (siehe Abschnitt 1.2) zeigte, dass die Altersgruppe nicht ausreichend über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe informiert ist. Sie hat ein „schiefes“ Bild von Selbsthilfe: So sind Selbsthilfegruppen zwar bekannt, werden aber überwiegend mit Alkohol- oder anderen Suchterkrankungen in Verbindung gebracht. Es bestehen Wissensdefizite in Bezug auf zentrale Wesensmerkmale wie Selbstorganisation, Begegnung auf Augenhöhe, Gruppentreffen ohne (dauerhafte) fachliche Anleitung, Freiwilligkeit und den nicht-kommerziellen Charakter von Selbsthilfegruppen. Das Bild der befragten jungen Menschen speist sich offenbar vornehmlich aus der Darstellung von Selbsthilfegruppen in Filmen und TV-Sendungen. Deutlich wurde zudem ein Imageproblem – einige der Befragten sahen die Gefahr einer Stigmatisierung, sollte ein Engagement in der Selbsthilfe öffentlich werden.

Entsprechend braucht es eine Öffentlichkeitsarbeit, die die Chancen und die Vielfalt gemeinschaftlicher Selbsthilfe hervorhebt, negative Klischees entkräftet und zeigt, dass sich niemand schämen muss, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Dabei geht es nicht darum, gemeinschaftliche Selbsthilfe als etwas anzupreisen, das sie nicht ist – etwa eine tolle Alternative zu „hippen“ Freizeitangeboten. Stattdessen gilt es, das Einzigartige der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, ihre positiven Effekte und zentralen Wesensmerkmale herauszustellen.

„Botschaften“ könnten sein:

- Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte und selbstverantwortete Zusammenschlüsse von Menschen mit einer gleichen Betroffenheit.
- Selbsthilfegruppen existieren nicht nur zu Suchterkrankungen, Krebs oder anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen. Es gibt Selbsthilfegruppen zu vielen weiteren Erkrankungen, aber auch zu psychosozialen und sozialen Themen und Anlässen.
- Selbsthilfegruppen können ganz unterschiedliche Formen haben – nicht immer sitzen die Beteiligten im Stuhlkreis zusammen und reden.
- Jede Gruppe kann für sich selbst entscheiden, wie sie arbeitet und welche Ziele sie verfolgen möchte.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erfolgt aus eigenem Antrieb und nicht, weil sie von jemandem angeordnet wurde (zum Beispiel von einem Richter oder einer Ärztin).
- Die Teilnahme ist (zumeist) kostenfrei.
- Die Teilnehmenden können sich jederzeit entscheiden, eine Selbsthilfegruppe wieder zu verlassen.
- Für alles, was in der Gruppe besprochen wird, gilt, dass es nicht außerhalb der Gruppe weiter erzählt wird.
- Jede, die möchte und jeder, der möchte, kann eine Selbsthilfegruppe gründen. Alle können dafür die kostenfreie Unterstützung durch eine Selbsthilfekontaktstelle in Anspruch nehmen.

Ergänzend sei auf die Schlussfolgerungen von Gabriela Zink aus ihrer Arbeit mit Studierenden zum Thema Selbsthilfe verwiesen (siehe Abschnitt 1.1). Sie betont die Sorge junger Menschen, als nicht fit und leistungsfähig wahrgenommen zu werden. Für Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen folge daraus, den Nutzen gemeinschaftlicher Selbsthilfe stärker herauszustellen. Auch sei es sinnvoll, die Handlungs- und Lösungsorientierung von Selbsthilfegruppen zu betonen (Zink 2013).



Quizfrage auf dem NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe

Botschaft in die Welt tragen Öffentlichkeitsarbeit für „Junge Selbsthilfe“ bei der NAKOS

Die NAKOS betreibt aktiv Öffentlichkeitsarbeit für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Gemeinschaftliche Selbsthilfe soll als attraktive und wirksame Form der Bewältigung schwieriger Situationen bekannt gemacht werden: Der Begriff „Selbsthilfegruppe“ und das dahinterstehende Prinzip werden positiv besetzt. Negativen Klischees werden attraktive Bilder der Selbsthilfe junger Menschen entgegengesetzt. Es wird gezeigt, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe auch für jüngere Menschen eine passende und alltagsnahe Arbeits- und Hilfeform ist.

Unsere „Botschaften“:

- Gemeinschaftliche Selbsthilfe hilft mit schwierigen Situationen umzugehen.
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist ein Konzept (ein „Arbeitsmodell“), das durch solidarisches Handeln, durch Selbstverantwortung und Selbstorganisation geprägt ist.
- Die Form des eigenen Engagements in der Selbsthilfe kann entlang eigener Vorstellungen und Bedürfnisse gestaltet werden.
- Es gibt junge Menschen in der Selbsthilfe. Ihr Engagement ist vielfältig und vielgestaltig.

Öffentlichkeitsarbeit – immer mal wieder kritisch überprüfen

Es lohnt sich, die eigene Öffentlichkeitsarbeit zu überprüfen. Wird genug kommuniziert? Welche Botschaften werden kommuniziert? Welches Bild von Selbsthilfe wird transportiert? Welches sind die Motive und Werte des eigenen Engagements in der Selbsthilfe oder der Selbsthilfeunterstützung? Was ist einem am eigenen Tun wichtig – was davon soll weitergegeben werden?

Wie war das mit dem „Komm“-Prinzip?

Selbsthilfekontaktstellen handeln üblicherweise nach dem „Komm-Prinzip“: Sie warten bis Interessierte an sie herantreten und klären dann mit ihnen ab, welche Art der Unterstützung gewünscht wird. In der Zusammenarbeit mit jüngeren Betroffenen kann es jedoch Sinn machen, stärker aufsuchend zu agieren. Denn diese Zielgruppe muss oft überhaupt erst einmal über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert werden und darüber, dass sie die Anlässe, Themen und Formen ihres gemeinschaftlichen Engagements selbst gestalten kann.

Das bedeutet unter anderem, Informationen über die Möglichkeit gemeinschaftlicher Selbsthilfe als Lösungsweg und Bewältigungsansatz dort hinzubringen, wo junge Menschen sind, anstatt darauf zu vertrauen, dass diese ihren Weg in die Kontaktstelle schon irgendwann finden werden. Zu diesen Orten zählen beispielsweise Cafés, Kneipen, (Berufs-)Schulen und Universitäten genauso wie Einrichtungen der Jugendarbeit, (Sport)vereine – und das Internet.

Junge Menschen, die mit einem Problem konfrontiert sind, weil sie etwa eine beunruhigende medizinische Diagnose erhalten haben, sich in einer aufreibenden Trennungsphase befinden oder ihren Ausbildungsplatz verloren haben, werden in aller Regel als erstes im Internet nach hilfreichen Informationen und vielleicht auch Kontaktmöglichkeiten suchen. Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen sollten dort also auffindbar sein – über eigene Internetauftritte, aber auch über Einträge auf Seiten anderer (zum Beispiel bei thematisch passenden Internetforen oder Internetportalen, die Veranstaltungstermine in der Region listen).

3.2 Eine Frage der Haltung – Offenheit und Empathie bei der etablierten Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen sollten nicht nur aktiv für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe werben, sondern junge Menschen ermuntern und unterstützen, für sich passende Selbsthilfeformen zu finden. Die existierenden Selbsthilfegruppen und -vereinigungen wurden durch die Bedarfe derjenigen bestimmt, die in ihnen aktiv sind. Nachfolgende Generationen werden ihr Engagement entsprechend eigener Vorstellungen gestalten – sie müssen ihr Tun in der Selbsthilfe selbst bestimmen können.

Auf Seiten der „älteren Semester“ in der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung braucht es dafür Offenheit und die Bereitschaft, Veränderungen zuzulassen: Wenn junge Gruppen gemeinsame Aktivitäten in den Vordergrund stellen wollen, dann sollten sie das tun können. Wenn sie ihren Austausch (auch) auf virtuellem Wege gestalten wollen, dann sollte das akzeptiert werden.

”

„[Der] Generationenwechsel findet vor dem Hintergrund tiefgreifender Veränderungen der Lebensläufe und der Ausdifferenzierung der Lebensalter statt. Ein guter Wechsel im Sinne der Weitergabe und Weiterentwicklung der Selbsthilfe-Unterstützungsansätze setzt Wissen um diese Veränderungen und eine aktive Gestaltung des Generationenwechsels voraus.“ (Zink 2013, S. 142)

Nötig ist bei den langjährig Aktiven zudem eine wertschätzende Haltung für die Menschen, die man gerne in den Gruppen oder Vereinigungen hätte, ein Wissen um die Umstände, in denen diese leben und die Bereitschaft, diese Gegebenheiten anzuerkennen.

Was bedeutet das für Selbsthilfekontaktstellen?

Für Selbsthilfekontaktstellen heißt das, eindeutig zu kommunizieren, dass es keine Standardformel für Selbsthilfegruppen gibt – dass keine Blaupause existiert, wie Gruppen vorzugehen haben. Stattdessen braucht es eine ergebnisoffene Unterstützung junger Menschen bei der Entwicklung eigener Vorstellungen und Ziele.

Dazu gehört die Unterstützung bei der am Anfang stehenden Frage, ob jemand die eigene Situation wirklich gemeinsam mit anderen in einer Gruppe bearbeiten möchte. Dazu gehört auch die Unterstützung bei der Entscheidung für eine bereits bestehende Selbsthilfegruppe oder die Gründung einer neuen. Außerdem ist zu klären, wie viel Begleitung und „Anleitung“ durch die Selbsthilfekontaktstelle gewünscht wird. Sind junge Menschen froh über Anregungen und den Rückgriff auf bewährte Regeln und Strukturen oder möchten sie das Tun in ihrer Selbsthilfegruppe selbst definieren und gegebenenfalls anders ausrichten als bislang üblich?

Was bedeutet das für Selbsthilfevereinigungen?

Für Selbsthilfevereinigungen wird es notwendig sein, jungen Mitgliedern echte Mitgestaltungsmöglichkeiten zu gewähren und diese auch institutionell zu verankern. Hier lohnt sich für Selbsthilfevereinigungen ein Blick auf die von Mareike Alscher beim Wissenschaftszentrum Berlin herausgearbeiteten Ergebnisse zu zivilgesellschaftlichen Organisationen. Sie betont die Notwendigkeit für Vereine, ihre Vereinskulturen und -strukturen für junge Menschen zu öffnen. Eine positive und wertschätzende Haltung, mit jungen Menschen arbeiten zu wollen und Vertrauen in junge Menschen zu setzen, sie und ihre Ideen ernst zu nehmen und auch kurzfristiges

Engagement zu würdigen, kann viel zur Erhöhung der Glaubwürdigkeit beitragen.

Formale Regelungen für die Nachwuchsarbeit und -förderung sind Alscher zufolge sinnvoll, weil sie eine Verbindlichkeit herstellen: „Was schwarz auf weiß steht kann helfen, die Sache ernst zu nehmen“ (Alscher 2013, S. 21). Als Beispiele nennt sie: Spezielle Jugendgremien, eine Senkung des Mindestalters für die Stimmberechtigung in Mitgliederversammlungen, eine Amtszeitbeschränkung von ehrenamtlichen Vorsitzenden in der Leitung, um Verkrustungen und Routinen zu vermeiden (Alscher 2014; siehe auch Kasten „Junge Menschen in zivilgesellschaftlichen Organisationen“, Abschnitt 2.2.6, S. Seite 45.

S STECKBRIEF

Beteiligung junger Menschen bei der Deutschen Rheuma-Liga e.V.

Als ich mit 19 Jahren meine ehrenamtliche Tätigkeit bei der Deutschen Rheuma-Liga im Landesverband Hamburg begann und dort die Selbsthilfegruppe der Jungen Rheumatiker wiederbelebte, wurde ich – auch wenn dies heute vermutlich keiner mehr richtig zugeben wollen würde – an vielen Stellen milde belächelt und an vielen Stellen sogar ganz klar in meine Schranken gewiesen, weil ein Teil meiner Ideen, das Angebot für die Betroffenen zu verjüngen zu ungewöhnlich klang. Meine Hartnäckigkeit gab mir letztlich recht, denn es gelang mir auf diese Weise, viele neue junge Leute für den Landesverband und unsere Tätigkeit zu begeistern.

Nach meiner ehrenamtlichen Tätigkeit auf Landesebene wechselte ich später auf die Bundesebene und wurde dort über die Jahre erst zur Bundesjugendsprecherin der Deutschen Rheuma-Liga und noch einige Jahre später in den Bundesvorstand gewählt. Ein „fester“ Platz im Bundesvorstand für ein junges Mitglied der Rheuma-Liga war in Pionierarbeit von der zu diesem Zeitpunkt tätigen Präsidentin Frau Prof. Erika Gromnica-Ihle geschaffen worden, um den Generationswechsel auch auf der obersten Instanz der Verbandsarbeit voranzutreiben, eine Verjüngung der Strukturen zu erzielen und damit viele neue Ideen für die Zukunft zu schaffen. Vor zwei Jahren übergab ich mein Amt als Bundesjugendsprecherin an Karen Baltruschat. Ihr zur Seite steht der Bundesausschuss junger Rheumatiker. Dieser Ausschuss entwickelt, unterstützt und gestaltet einzelne Projekte und Aktionen auf Bundesebene (Bundesjugendtreffen, „Rheuma-ich-zeigs-Dir“, „Mein-Rheuma-wird-erwachsen“, Forum, Internetseite und vieles mehr). Er besteht aus sechs Betroffenen und wird alle vier Jahre auf der Bundeskonferenz gewählt.

Gudrun Baseler

3.3 Anders ist auch in Ordnung – Zielgruppenspezifische Begegnungskonzepte

Junge Menschen müssen ihr Engagement in der Selbsthilfe selbst gestalten können. Die Aufgabe von Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen ist es, sie bei der Entwicklung eigener Vorstellungen und Ziele ergebnisoffen zu unterstützen.

Gleichwohl empfiehlt es sich, über passende Konzepte und Angebote nachzudenken. „Passend“ kann sich dabei auf die thematische Ausrichtung von Selbsthilfegruppen beziehen, auf ihre Arbeitsweisen, ihre Ziele oder das Selbstbild der Gruppe. Genauso kann es sich auf organisatorische Faktoren wie Häufigkeit, Ort und Uhrzeit der Treffen, Abläufe, Regeln oder Zuständigkeiten beziehen sowie auf Fragen der richtigen Form von Begleitung oder Unterstützung.

Konzepte und Angebote müssen von den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgehen. Dafür ist es hilfreich, sich die Umstände zu vergegenwärtigen, unter denen junge Menschen heute leben, in denen sie erwachsen werden. Die heutige Generation junger Menschen hat oft wenig Zeit. Sie ist in Anspruch genommen von verdichteten Schul- und Ausbildungszeiten, unsicheren und kurzfristigen Beschäftigungsverhältnissen, Mobilitäts- und Flexibilitätsanforderungen und (teilweise) von der Betreuung kleiner Kinder.

Hinzu kommt das, was Gabriela Zink als „Zwang zur Selbstoptimierung“ beschrieben hat und davon abgeleitet die mögliche Angst vor einer Stigmatisierung, die mit einem Engagement in der Selbsthilfe einhergehen könnte (siehe Abschnitt 1.1).

”

„Das unternehmerische Selbst mit dem Zwang zur Selbstoptimierung, die zu keiner Meisterschaft führen kann, bei gleichzeitiger Verdichtung und Intensivierung in allen Bereichen der Erwerbsarbeit geht hier eine enge Verbindung ein mit dem ‚erschöpften Selbst‘. [...] Eine Herausforderung für die Selbsthilfeunterstützung liegt darin, diese Konkurrenzen und zeitlichen Engpässe in der alltäglichen Lebensführung junger wie älterer Menschen anzuerkennen und passende Konzepte zu entwickeln.“ (Zink 2013, S. 146)

Wie sehen passende Konzepte aus, die diese Umstände anerkennen und berücksichtigen?

Untersuchungen zum bürgerschaftlichen Engagement junger Menschen (siehe Abschnitt 1.1) nennen unter anderem kurzfristige, projektförmige Mitmachangebote sowie die Herausstellung des Nutzens des Engagements und die Anerkennung und Wertschätzung der Beteiligung. Es bleibt zu klären, ob das junge Engagement in der Selbsthilfe der gleichen Logik folgt wie bürgerschaftliches Engagement in anderen gesellschaftlichen Bereichen. Gleichwohl sollten diese Umstände auch für den Selbsthilfebereich im Hinterkopf behalten werden.

Gruppenangebote müssen die zeitlichen Engpässe jüngerer Menschen berücksichtigen: Unter Umständen ist es sinnvoll, Wochenend- oder Abendtreffen zu vereinbaren, die Treffen in größeren Zeitabständen durchzuführen und in der Zwischenzeiten virtuell in Kontakt zu bleiben. Vielleicht ist es hilfreich, eine Kinderbetreuung anzubieten.

Eventuell besteht der Wunsch, sich anonym zu treffen oder zumindest unerkannt von Dritten an einem unverfänglichen Ort. Welche Art der Raumgestaltung, welcher Name, welche Arbeitsformen, welche Mischung aus Gespräch und Aktivitäten entspricht den Vorstellungen der Beteiligten? Möchten sie öffentlich werden? Wie möchten sie dies tun?

Zu klären ist auch, ob die neuen Interessierten ihr Zusammenkommen und ihre Aktivitäten selbst organisieren möchten oder ob sie die (vielleicht auch nur zeitweise) Begleitung durch Kontaktstellenmitarbeiter/innen oder erfahrenere Aktive aus anderen Gruppen bevorzugen? In einigen Selbsthilfevereinigungen wurden „Tandem“- oder „Mentorenstrukturen“ geschaffen, bei denen neue, junge Gruppen durch langjährige Mitglieder unterstützt oder begleitet werden. Es muss in jedem konkreten Fall neu geschaut werden, welche Art der Zusammenarbeit zwischen den neuen Interessierten und den langjährig Aktiven gewünscht und angemessen ist.

Die Frage nach der jeweils angemessenen Form der Begleitung und Unterstützung ist sicher noch zu diskutieren und zu entwickeln: Junge Gruppen sind offenbar zum Teil durch eine hohe Fluktuation der Teilnehmenden gekennzeichnet. Auch scheint es zum Teil länger zu dauern als in Selbsthilfegruppen älterer Menschen, bis sich ein „harter Kern“ an Teilnehmenden herausbildet.

Spezielle „junge Gruppen“ oder altersgemischte Gruppen?

Im zweiten Teil dieser Veröffentlichung wurde erwähnt, dass junge Menschen häufig das Zusammenkommen in Gruppen mit gleichaltrigen Menschen (beziehungsweise mit Menschen in einer ähnlichen Lebensphase) bevorzugen. Die Lebensphase, in der sich junge Erwachsene befinden, geht mit besonderen Herausforderungen einher (u.a. Ablösung vom Elternhaus, Übergang von Schule zu Beruf, erste längere Partnerschaften und Familiengründung). Ein Problem oder eine Krankheit mag das Leben der Betroffenen stark prägen, sie steht dabei aber immer auch in Beziehung zu diesen anderen Aspekten. Für eine 25-jährige Rheumakranke mit Kinderwunsch und Karriereambitionen stellen sich andere Fragen, als für einen 55-jährigen frühberenteten Mann – auch wenn beide die gleiche Erkrankung haben.

Jungen Menschen fällt es oft leichter, Rat und Unterstützung von Gleichaltrigen anzunehmen. Und das ist nachvollziehbar: Denn wer gerade

noch damit beschäftigt ist, sich von den eigenen Eltern zu lösen, tauscht sich vermutlich nicht gern intim über Probleme aus mit Menschen, die reden und reagieren, wie sie oder er es von ihren oder seinen Eltern gewohnt ist.

Nicht immer sind es nur die jungen Menschen, die vor einer Teilnahme an einer schon seit vielen Jahren bestehenden Selbsthilfegruppe mit älteren Teilnehmer/innen zurückschrecken. Im Rahmen eines gemeinsamen Projektes der Suchtselbsthilfeverbände zeigte sich, dass Vorbehalte auch von den älteren Gruppenmitgliedern ausgehen können:

„Genauso wie die jungen Suchtkranken haben auch viele Teilnehmer/innen traditioneller Selbsthilfegruppen Vorbehalte ‚den anderen‘ gegenüber. Viele sind verunsichert, wenn sie daran denken, dass junge Sucht- und Drogenabhängige in ihre Gruppe kommen könnten. Denn mit ‚jung‘ und ‚suchtkrank‘ wird leicht assoziiert: ‚16 bis 22 Jahre alt, Konsument

”

„Ich hab MS – Na und Du? Hast Du es satt, ständig in den Rolli „gesetzt“ zu werden, über Inkontinenz mit Deiner Oma zu reden oder nicht verstanden zu werden? Wir schon! Wir möchten eine Plattform für junge MS-Betroffene aufbauen, um die Möglichkeit für Informationen, Austausch und gemeinsame Aktivität zu schaffen. Wir, zwischen 25 und 35, sind selbst betroffen und stehen mit unseren Fragen und Gedanken oft alleine da. Geht es Dir auch so? Dann schau doch einfach vorbei! Und keine Angst: wir verraten Dich nicht – schließlich sitzen wir alle im gleichen Boot [...] Wir treffen uns jeden 3. Montag im Monat ab 19:00 Uhr!“

Junge Initiative der Kontaktgruppe Wernau, www.amsel.de/wernau/junge-ini

illegaler Drogen, kriminell, männlich'. Außerdem wird mitunter befürchtet, dass junge Leute viel Wirbel und Unruhe in die vertrauten Strukturen, Absprachen und Rituale bringen. Nicht zu vergessen, dass den älteren Gruppenbesuchern durch die Anwesenheit der jüngeren ihr eigenes Alter bewusst wird. Zusätzlich erfolgt durch die Auseinandersetzungen mit der ‚Kinder- bzw. Enkelkinder-Generation‘ verstärkt die Konfrontation mit der eigenen Lebens- und Familiengeschichte. All diese Aspekte rufen bei den älteren und langjährigen Gruppenmitgliedern der Sucht-Selbsthilfe möglicherweise Ängste hervor.“ (Breuer u.a. 2006)

Trotzdem gibt es auch Situationen, in denen das Miteinander der Generationen innerhalb einer Selbsthilfegruppe gut funktioniert und die Beteiligten es schätzen, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und voneinander zu profitieren. Ob das gelingt, hängt stark von den bisherigen Gruppenmitgliedern ab. Geben sie den

neuen Teilnehmenden das Gefühl, willkommen zu sein? Sind sie offen für neue Ideen? Sind sie bereit, Einfluss und Verantwortung abzugeben? Bestehende Selbsthilfegruppen sollten sich ehrlich mit diesen Fragen auseinandersetzen und gegebenenfalls auch bewusst entscheiden, dass sie keine Veränderungen möchten. Entscheidet sich eine schon länger bestehende Gruppe, dass sie sich über neue, junge Mitstreiter/innen freuen würde, empfiehlt sich eine präzise und aussagekräftige Beschreibung der Gruppe (zu welchen Zielen kommen die Beteiligten zusammen? Wie laufen die Treffen ab?). Ein entsprechendes möglichst konkretes Portrait auf einem Infozettel oder Flyer kann die Hemmschwelle bei interessierten jungen Menschen senken und erleichtert den Mitarbeiter/innen von Selbsthilfekontaktstellen die Vermittlung.

”

„An Selbsthilfe interessant finde ich gerade den Austausch zwischen jung und alt. Es gibt ja vergleichsweise wenig aktive junge Menschen in der Selbsthilfe. Ich finde das sehr schade. Als jungeR BetroffeneR kann man so viel von anderen Betroffenen erfahren. Ältere haben oft schon mehr Erfahrung im Umgang mit dem Problem. Viele habe ich sagen hören, ‚hätte ich das doch alles schon mal vor zehn Jahren gewusst, dann hätte ich noch so viel ändern können‘.“

26-jährige Besucherin einer Selbsthilfegruppe für Jodsensibilität,
www.jodsensibel.info

Welche Rolle spielt das Internet in der Selbsthilfe junger Menschen?

Wird das Selbsthilfeengagement junger Menschen – oder Selbsthilfeengagement allgemein – künftig nur noch im Internet stattfinden? Mit dem Smartphone im Bus statt in der Gruppe in der Kontaktstelle? Davon ist nicht auszugehen. Denn: Das heute existierende Selbsthilfeengagement junger Menschen findet bei all seiner Vielfalt und Dynamik noch immer mehrheitlich im direkten Kontakt statt. Gleichwohl werden der Austausch von „Angesicht zu Angesicht“ und digitale Kommunikationsformen stärker verschmelzen – also kein „entweder-oder“ sondern ein „sowohl-als-auch“.



Das Logo „Junge Selbsthilfe“ wurde von der NAKOS im Rahmen eines Projekts entwickelt und wird mittlerweile von zahlreichen jungen Selbsthilfegruppen genutzt.

”

„Geschwister von Menschen mit Behinderung stehen hier im Mittelpunkt! Du warst Geschwisterkind? Du bist heute erwachsenes Geschwister? Du bist nicht alleine. Hier kannst du von anderen Geschwistern lesen und andere Geschwister treffen. Bei einem Geschwistermeeting oder einem Stammtisch in deiner Region. Oder online in unserer Facebook Gruppe „Unter uns – Erwachsene Geschwister“! Schreib uns: kontakt@erwachsene-geschwister.de“

Erwachsene Geschwister,
www.erwachsene-geschwister.de

3.4 Dicke Bretter bohren – Nachhaltige Strategien und junge Ansprechpartner/innen

Es hat sich gezeigt, dass es notwendig ist, das Thema „Junge Selbsthilfe“ dauerhaft in die Arbeitszusammenhänge bei Selbsthilfekontaktstellen oder Selbsthilfevereinigungen zu integrieren und institutionell zu verankern. Dort, wo das nicht gelingt, ist zu beobachten, dass das Thema schnell wieder von der Agenda „rutscht“. Es braucht einen langen Atem und es braucht Strukturen bei Selbsthilfekontaktstellen und in Selbsthilfevereinigungen, die ein kontinuierliches Hinwirken auf das Ziel der Motivierung junger Menschen für ein Engagement in der Selbsthilfe ermöglichen.

Die erfolgreiche Arbeit der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin-Mitte ist in wesentlichen Teilen darauf zurückzuführen, dass es hier durch eine Projektförderung möglich war, das Thema über einen mehrjährigen Zeitraum voran zu treiben. Förderlich dürfte auch gewesen sein, dass durchgehend die gleiche (junge) Person als Ansprechpartnerin für alle Interessierten zur Verfügung stand.

S TECKBRIEF

Strukturelle Förderung der Jungen Selbsthilfe

Erfahrungen aus dem Projekt „Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH“

Im Frühjahr 2012 ist das Projekt „Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH“ an den Start gegangen. Den beiden Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, an die das Projekt angedockt ist, war klar, dass es neben dem Budget für Öffentlichkeitsarbeit auch Gelder für eine Teilzeitstelle geben muss. Mit dem Hintergrund, dass der Alltag in der Kontaktstellenarbeit bereits die verfügbaren Arbeitsressourcen beanspruchte, leuchtete es ein, eine zusätzliche Person einzustellen, die sich explizit der Förderung von jungen Menschen in der Selbsthilfe widmen konnte. So wurde von Beginn an das Fundament für eine nachhaltige Entwicklung gesetzt und vermieden, dass das Projekt nur kurzfristig etwas bewegen und dann strohfeuerartig ableben würde.

Durch die Förderung einer Krankenkasse wurde meine Anstellung als junge Sozialarbeiterin zunächst auf Minijob-Basis mit 10 Stunden pro Woche möglich. In den Jahren 2015 und 2016 wurde dies jeweils auf eine halbe Stelle angehoben, um dem gesteigerten Bedarf gerecht zu werden.

Die Erfahrungen aus dem Projekt machen vor allem zwei Aspekte deutlich:

- Es ist hilfreich, dass es eine kontinuierliche Ansprechperson für das Thema „Junge Selbsthilfe“ gibt.
- Sinnvoll ist es, wenn diese Person selbst im Alter der zu erreichenden Zielgruppe ist.

Durch die Expertise meiner eigenen „jungen Welt“ ist es wahrscheinlicher, dass die Ansprache der jungen Menschen und die entsprechende Öffentlichkeitsarbeit zielgruppengerecht gestaltet sind – obgleich ich natürlich nicht alle Bedürfnisse und Interessen von „DEN jungen Menschen“ kennen kann. Nichtsdestotrotz hilft es mir in meiner Arbeit zur Jungen Selbsthilfe, wenn ich mich beispielsweise bei der Planung einer Veranstaltung selbst frage: „Wie, wann und wo müsste diese Veranstaltung sein, damit ich selbst hingehen würde?“ Auch bei Fragen zur Entwicklung von Flyern, Postkarten oder Ähnlichem macht es tatsächlich einen deutlichen Unterschied, wenn die Perspektive von jungen Menschen schon bei der Konzeptionierung einfließt. Wenn es die Infrastruktur einer Selbsthilfekontaktstelle, -gruppe, oder -vereinigung nicht zulässt, dass sich ein oder mehrere junge Menschen federführend mit dem Thema „Junge Selbsthilfe“ beschäftigen, lohnt es sich, junge Selbsthilfeaktive oder junge Leute aus dem eigenen Bekanntenkreis zu beteiligen und zu Feedback oder gar aktiver Mitarbeit einzuladen. Ein bisschen Beteiligung von jungen Leuten ist hier aus meiner Sicht besser als gar keine.

Begrüßenswert ist es, dass die Förderer der Selbsthilfe zunehmend auf diese veränderten Bedarfe hinsichtlich der Struktur reagieren. Ich wünsche allen, die sich dem Thema „Junge Selbsthilfe“ widmen, viel Erfolg, förderliche Bedingungen und eine gute Portion Mut.

Franziska Anna Leers

Projektleitung „Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gmbH“

Auch bei der Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Steinfurt wurde die Erfahrung gemacht, dass es förderlich ist, wenn die Ansprechperson in der Kontaktstelle im gleichen / ähnlichen Alter ist wie die Zielgruppe:

„Alle [jungen] Gruppen wurden über das erste Treffen hinaus vom Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt unterstützt. In zwei Gruppen geschah dies durch In-Gang-Setzer, Ehrenamtliche, die die Gruppe in der Startphase unterstützen, die andere Gruppe wurde durch eine Fachkraft unterstützt. Es scheint so, dass

es durchaus einen Unterschied macht, in welchem Alter der oder die Unterstützer sind. Das Gespräch einer Gruppe mit einer älteren In-Gang-Setzerin verlief wesentlich flüssiger, als sie der Gruppe die Möglichkeit gab, sich alleine auszutauschen, während sie vorübergehend den Raum verlassen hat. Bei den anderen beiden Begleitungen wurde diese Erfahrung nicht gemacht. Es scheint, als würde älteren hier eine andere Rolle zugeschrieben als etwa gleichaltrigen Unterstützer/-innen.“ (Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt 2016, S. 6)

3.5 „Ach, so macht ihr das!“ – Von Vernetzung profitieren

Um gemeinschaftliche Selbsthilfe jüngeren Menschen näher zu bringen, braucht es vereinte Kräfte. Selbsthilfekontaktstellen, -vereinigungen und -gruppen können von einem Austausch über Ansätze und Erfahrungen viel Nutzen ziehen (ein Beispiel dafür ist der Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“ von Selbsthilfekontaktstellen in Berlin und Potsdam, siehe Abschnitt 2.1). Fruchtbar kann auch eine Kooperation mit Akteuren außerhalb der Selbsthilfe sein, zum Beispiel mit Bildungseinrichtungen, Trägern der Jugendhilfe oder Vereinen.

Genauso profitieren junge in der Selbsthilfe aktive Menschen von einem Austausch und Zusammenwirken mit anderen jungen Aktiven. Das in Berlin entstandene Projektteam Junge Selbsthilfe und die Bundestreffen Junge Selbsthilfe zeigen dies eindrücklich.

STECKBRIEF

Das Projektteam Junge Selbsthilfe aus Berlin

Das Projektteam ist ein Zusammenschluss von jungen Menschen U35, die im Raum Berlin / Potsdam wohnen. Der Kern des Teams ist aus einer gemeinsamen Workshop-Reise hervorgegangen, die von der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte in Berlin konzipiert und durchgeführt wurde. Während dieser Zeit hatten wir uns bereits untereinander kennen und schätzen gelernt. Von der Idee begeistert, weiter miteinander zu arbeiten und unsere eigenen positiven Erfahrungen aus der Selbsthilfe zu teilen, gründeten wir das Projektteam Junge Selbsthilfe im November 2013.

Franziska Anna Leers, die das Projekt „Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH“ leitet, begleitete das Team von den Anfängen an und baute die Brücke zwischen ehrenamtlichem Engagement und Selbsthilfeunterstützung sowie zu der fördernden Krankenkasse. Dank dieser Mittel konnten wir uns in verschiedenen Projekten ausprobieren und experimentieren. Neben der Wissensvermittlung an Berliner Hochschulen und auf einschlägigen Messen sowie Veranstaltungen war es uns wichtig, kreative Wege für den Austausch zu beschreiten. Wir haben uns Zeit und Raum gegeben, miteinander Aktionen zu planen, die wir selber gut finden und besuchen würden. Dabei sind unter anderem

Info-Bikes, Open Stages und dem Zeitgeist entsprechende Slogans auf Stoffbeuteln entstanden, die bei der Zielgruppe der jungen Menschen sehr gut ankamen.

In den drei Jahren des Bestehens des Projektteams hat sich gezeigt, dass sich unser aller Leben und Perspektiven weiter entwickelt haben. Jobeinstiege / -wechsel, Auszeiten, Familiengründungen, persönliche Tiefs und Hochs waren Teil unseres gemeinsamen Vorangehens. So ist es nicht überraschend, dass wir heute nicht mehr so aufgestellt sind wie zu Beginn. Es gab Ab- aber auch Zugänge im Team.

Für uns war stets der Spaß am gemeinsamen Zusammensein der wichtigste Grundstein und Motor. Jeder hat für sich seinen eigenen Gewinn aus der gemeinsamen Zeit gezogen: Abwechslung zum Arbeitsalltag, Mutprobe, Persönlichkeitsentwicklung, Kreativität ausleben können etc.

Letztendlich sind wir keine Revolutionäre. Wir machen das alles, weil es uns persönlich voranbringt und wir gemeinsam im Team Spaß haben. Und das hält uns zusammen.

Und zusammen sind wir viele.

Daniel Jux, Mitglied des Projektteams

Atze, Karl und Marie ham och Probleme.

Projektteam Junge Selbsthilfe



Junge
Selbsthilfe

Im Projektteam Junge Selbsthilfe entstand der Wunsch, junge Aktive aus unterschiedlichen Bereichen der Selbsthilfe miteinander in Kontakt zu bringen. Sie organisierten im November 2015 ein bundesweites Zusammentreffen von rund 50 jungen Menschen in der Nähe von Göttingen. Die Teilnehmenden kamen aus Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen und aus Selbsthilfekontaktstellen. Es entstanden neue Kontakte und neue Ideen. Die Teilnehmenden schilderten es als bereichernd zu erfahren, wie in anderen Gruppen gearbeitet wird und wie viel Verbindendes besteht mit Menschen, die doch eigentlich mit ganz anderen Themen zu tun haben als man selbst. Viele der Beteiligten

wollten den Austausch auf dieser Ebene fortsetzen. Im November 2016 fand daher in Heidelberg ein weiteres Bundestreffen Junge Selbsthilfe statt, diesmal wurde es von der NAKOS organisiert. 65 junge Menschen konnten teilnehmen – angemeldet hatten sich rund doppelt so viele.

Ähnlich wie das Treffen des Vorjahres war auch bei dem Treffen 2016 eine große Begeisterung und Dynamik zu spüren. Bei all der Verschiedenheit der Teilnehmenden gab es das starke Gefühl, auf einem gemeinsamen Weg zu sein. Bei dem Bundestreffen entstand so auch das folgende gemeinsame Positionspapier:

Sowieso! Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2016 – Gemeinsame Erklärung der Teilnehmenden

Wir sind junge Menschen und in der Selbsthilfe aktiv. Wir engagieren uns zu Themen wie ADS, Ängste, angeborene Herzfehler, Arthrogryposis, Autismus, chronische Darmerkrankungen, Crystal-Abhängigkeit, Depression, HIV, Hörbehinderung, Huntington, Krebs, Legasthenie und Dyskalkulie, Lip-Lymphödem, Magersucht, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Psychiatrieerfahrungen, Rheuma, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Spina bifida, Stottern, Sucht, Zöliakie, Zwänge – als Betroffene oder Angehörige, manche in kleinen Selbsthilfegruppen, andere in großen Verbänden.

Bei aller Verschiedenheit eint uns, dass wir aufzeigen wollen, wie hilfreich gemeinschaftliche Selbsthilfe für junge Menschen sein kann. Wir haben in unseren Selbsthilfegruppen Orte gefunden, wo wir verstanden und so akzeptiert werden, wie wir sind. Wir haben entschieden, das was uns bewegt, nicht als Problem zu sehen, sondern als eine Herausforderung, die wir gemeinsam mit anderen angehen wollen. Uns eint auch, dass wir ein neues, „buntes“ Bild von Selbsthilfe leben.

Wir setzen uns ein für eine tolerante Gesellschaft und dafür, dass alle (jungen) Menschen – egal mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind – ohne Diskriminierung und Stigmatisierung leben können.

Uns ist wichtig, dass junge Menschen in der Selbsthilfe sichtbar sind und ihr Engagement bekannter wird. Wir wünschen uns eine stärkere themen- und institutionsübergreifende Vernetzung von jungen Menschen



in der Selbsthilfe. Wir wünschen uns auch einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe und die Bereitschaft voneinander zu lernen. Junge Menschen wollen sich ausprobieren, sich selbst vertreten und ihre eigenen Wege in der Selbsthilfe finden.

Wir fordern:

- mehr Mitsprache von jungen Menschen in der Selbsthilfe.
- Akzeptanz für die junge Selbsthilfe und die Betroffenen selbst in der Gesellschaft. Wir fordern gleiche Rechte und Teilhabe.
- von Fachkräften, den Medien und der Politik, dass sie uns respektvoll und auf Augenhöhe begegnen.
- eine offenere, flexiblere und bedarfsgerechte Förderung, die Projekte von jungen Menschen ermöglicht – auch bei sozialen Themen.
- ausreichende Mittel für Selbsthilfekontaktstellen, damit sie junge Menschen bei ihren Selbsthilfeaktivitäten unterstützen können.
- mehr Aufklärung über Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen, in der Gesundheitsversorgung und überall dort, wo junge Menschen zu erreichen sind.

Heidelberg, 27. November 2016



Abschlussfoto der Teilnehmenden am Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2016

Zusammenfassung: Was tun – was lassen?

FOLGENDES HAT SICH BEWÄHRT ...

- aktive, zielgruppengerechte Ansprache und Öffentlichkeitsarbeit
- aktives Zugehen auf die Zielgruppe
- klar kommunizieren, was gemeinschaftliche Selbsthilfe auszeichnet, welche Vorteile sie hat und dass sie wirksam ist
- wertschätzende, offene Haltung bei Selbsthilfeunterstützer/innen und -vereinigungen
- Bereitschaft, jungen Menschen die Freiheit einzuräumen, ihr Tun in der Selbsthilfe selbst bestimmen zu können
- nachhaltige und institutionelle Verankerung des Themas und „langer Atem“
- jüngere Ansprechpartner/innen bei Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen

... UND HIERVON IST ABZURATEN:

- passives Abwarten
- Angst vor Veränderungen
- fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, verhindernde Strukturen
- punktuelle Aktivitäten ohne institutionelle Verankerung („Projektitis“)
- Angebote über die Köpfe junger Menschen hinweg planen
- Besserwisserei und Vorwürfe (Junge Menschen wollen nur unsere Angebote ‚abgreifen‘, scheuen Verbindlichkeiten usw.)

Zum Weiterdenken

Das Bewusstsein für die Herausforderungen des Themas „Junge Selbsthilfe“ ist noch am Wachsen. Einiges wurde ausprobiert – viele Fragen sind aber noch offen. Zu diesen weiter zu diskutierenden Fragen gehören die folgenden:

Selbsthilfe U18 – Wann ist man alt genug für die Selbsthilfe?

Vor allem bei Selbsthilfekontaktstellen wird diskutiert, ob und unter welchen Bedingungen Menschen unter 18 Jahren in Selbsthilfegruppen aktiv sein können. Können Selbsthilfegruppen auch für Jugendliche ein geeigneter Weg sein, eigene Probleme zu bearbeiten? Welche Voraussetzungen müssen dafür gegeben sein und welche Bedingungen sind für so eine Selbsthilfegruppe förderlich? Welche rechtlichen Aspekte müssen beachtet werden – zum Beispiel in Bezug auf die Aufsichtspflicht oder die Auskunftspflicht gegenüber Eltern / Erziehungsberechtigten?

Altersgemischte Gruppen oder eigene Gruppen für junge Betroffene?

Vieles deutet darauf hin, dass junge Menschen es vorziehen, in Selbsthilfegruppen aktiv zu sein, in denen die anderen Teilnehmenden in einem ähnlichen Alter oder Lebensabschnitt sind. Doch was lässt sich tun, wenn es nicht genug junge Interessierte gibt, um eine eigene junge Selbsthilfegruppen zu gründen (zum Beispiel in ländlichen, dünn besiedelten Regionen oder bei seltenen Erkrankungen oder Themen)?

Wie viel Ähnlichkeit (gemeinsame Betroffenheit) muss bei den Teilnehmenden einer Gruppe eigentlich vorhanden sein, damit sie funktioniert? Welche Vorteile kann es haben, sich auf Unbekanntes (andere Generationen, Menschen mit einem anderen Krankheitsbild / Problem ...) einzulassen?

Junge Menschen treffen auf langjährig aktive Gruppenmitglieder – Wie gelingen altersgemischte Gruppen?

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit das Zusammenkommen und Zusammenarbeiten von neuen jungen Gruppenmitgliedern und älteren langjährigen Gruppenaktiven funktioniert?

Wie können Selbsthilfekontaktstellen oder Selbsthilfevereinigungen die Teilnehmenden bestehender Gruppen dabei unterstützen, sich auf die neuen Teilnehmenden und ihre neue Ideen einzulassen?

Wann spricht mehr dafür, Gruppen speziell für junge Betroffene auf den Weg zu bringen, als auf eine Integration neuer Mitglieder in bereits bestehende Gruppen zu setzen?

Haben junge Menschen ein Problem mit Verbindlichkeit?

Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen berichten immer mal wieder über die hohe Fluktuation in Selbsthilfegruppen von oder mit jungen Menschen. Es gibt (bei Älteren ...) die Vermutung, junge Menschen wären zu einem verbindlichen Engagement in einer Gruppe nicht bereit. Ausgehend davon wird diskutiert, ob hierauf durch eine besondere Form der Begleitung durch Mitarbeiter/innen von Selbsthilfekontaktstellen oder „Mentor/innen“ aus Selbsthilfevereinigungen reagiert werden sollte. Andere Ideen gehen in die Richtung, Selbsthilfegruppen zeitlich begrenzt auszurichten.

Brauchen junge Menschen eine andere Form der Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen?

Daran knüpft die Frage an, ob junge Menschen andere Unterstützungsangebote brauchen als ältere Menschen. Müssen Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen besondere Unterstützungsangebote vorhalten? Legen junge Menschen zum Beispiel mehr Wert auf Anonymität? Wünschen sie eine längere Begleitung durch Kontaktstellenmitarbeiter/innen? Oder ist es mehr eine Frage der „richtigen“ Haltung jungen Leuten gegenüber?

Wie finden junge Menschen und etablierte Selbsthilfevereinigungen gut zueinander?

Wie kann in Selbsthilfevereinigungen eine gute Beziehung zwischen neuen, jungen Gruppen auf der einen Seite und schon länger bestehenden Gruppen auf der anderen Seite gestaltet werden?

Wie kann die langjährige Erfahrung und das Bewährte eine zufriedenstellende Verbindung eingehen mit den Ideen und Impulsen, die neue Mitglieder mitbringen?

Gibt es einen Zielkonflikt zwischen dem Vorsatz, jungen Betroffenen niedrigschwellige, unverbindliche Möglichkeiten zur Beteiligung in der Vereinigung anzubieten und dem Wunsch, sie als neue (und aktive) Vereinsmitglieder zu gewinnen?

Wie viel Gestaltungsfreiheit wünschen sich junge Mitglieder in der Vereinigung? Welche Bedingungen möchten sie selbst (neu) definieren? Wo und in welcher Form schätzen sie eine Begleitung („Mentoring“) durch langjährige Mitglieder und vorgegebene Strukturen?

Was bedeutet die „Professionalisierung“ der Selbsthilfe für die Gewinnung jüngerer Menschen als aktive Mitglieder?

Selbsthilfevereinigungen arbeiten zunehmend sehr professionell. Entsprechend hoch sind zum Teil die Erwartungen an Mitglieder, die Funktionen übernehmen etwa in Gremien oder als Gruppensprecher/innen. Schrecken jüngere Menschen auch vor einem Engagement in Vereinsstrukturen zurück, weil sie sich den gestellten hohen Ansprüchen nicht gewachsen sehen? Weil sie es sich nicht zutrauen oder weil sie kein Interesse haben, sich so intensiv in Funktionen einzuarbeiten, wie es die Generation vor ihnen teilweise über viele Jahre des Engagements in der Selbsthilfe getan hat? Wie können „große Fußstapfen“ auf eine handhabbare Größe gebracht werden, so dass nachfolgende Generationen Lust haben, in diese zu treten?

Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe – und was nicht?

Was ist mit anderen Formen des Engagements junger Menschen in Gruppen? Also zum Beispiel da, wo Menschen ihr eigenes Tun eher als Kampagne oder Initiative bezeichnen. Sind alle Formen gemeinsamen Handelns junger Menschen aus einer gemeinsamen Betroffenheit und / oder auf ein gemeinsames Ziel hin gemeinschaftliche Selbsthilfe? Welche Definition von gemeinschaftlicher Selbsthilfe haben wir? Könnte es sinnvoll sein, diese Definition zu überdenken?

Sollte die „organisierte“ Selbsthilfe versuchen, Kontakt mit diesen Gruppen aufzunehmen? Mit welchem Ziel? Um zum Beispiel Schnittpunkte oder Gemeinsamkeiten aufzuzeigen? Kann sie das überhaupt?

Die folgende Schilderung eines Weges hin zum Austausch mit Gleichbetroffenen zeigt, das Menschen zueinander finden und miteinander aktiv sind, ohne dabei an den Begriff „Selbsthilfegruppe“ zu denken oder sich als Teil „der

Selbsthilfe“ zu verorten. Die zitierte Passage stammt aus einem Artikel der aus Syrien geflohenen Journalistin und Bloggerin Dima Al Bitar Kalaji, die in Berlin ihr erstes Kind bekam:

„Was mir ebenfalls am Elternsein in Berlin gefällt, ist, wie Eltern und junge Mütter sich gegenseitig unterstützen. Bevor mein Baby auf die Welt kam, hatte ich keinen Kontakt zu anderen Müttern. Ich habe keine Freunde, die Babys haben. Dann habe ich über eine Facebook-Elterngruppe gefragt, ob jemand Lust auf gemeinsame Spaziergänge mit Kinderwagen hat. Und ich war erstaunt, wie viele Reaktionen ich bekam. Meine Anfrage eröffnete mir den Zutritt zu einer Welt, von der ich vorher nicht wusste, dass sie existiert: eine Welt, in der nicht nur Ratschläge und Unterstützung ausgetauscht werden, sondern auch Spielzeug, Kleidung, Möbel und Kinderwagen. Seither komme ich in den Genuss, einmal wöchentlich mit anderen Müttern Mittag zu essen, während unsere Babys ihre Muttermilchmahlzeiten genießen.“ (Kalaji 2016)

Zum Schluss

Das Thema „Junge Selbsthilfe“ ist eine Zukunftsfrage für die Selbsthilfe insgesamt. Es geht darum, wie junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistert und wie ihr Engagement gestützt werden kann. Es ist eine Frage, die aktiv gestaltet werden muss.

Wir hoffen mit unserer Übersicht zum Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe und über die Ansätze bei Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen Mut und Lust gemacht zu haben, das Thema in der eigenen Arbeit voranzutreiben.

Für langjährige Aktive in der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung liegt darin auch eine große Chance. Es ist die Chance, die eigenen Werte, Arbeitsweisen und Ziele zu überdenken. Warum bin ich in der Selbsthilfe aktiv? Oder für Selbsthilfekontaktstellen: Warum finde ich es wichtig, gemeinschaftliche Selbsthilfe zu unterstützen? Was möchte ich erhalten und in welchen Bereichen könnten neue Impulse förderlich sein? Was muss auf jeden Fall bleiben und wo können wir uns auf Neues einlassen und uns überraschen lassen?

Die Schlussbemerkung unseres ersten Bandes zu junger Selbsthilfe aus der Reihe „Konzepte und Praxis“ aus dem Jahr 2010 ist weiterhin aktuell: Wer möchte, dass junge Menschen die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Möglichkeit zur Problembewältigung und sozialen Initiative entdecken, muss bereit für neue Wege sein!

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Verwendete Literatur und weitere Quellen

Alscher, Mareike: Junge Menschen im Verein. In: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): Junge Engagierte einbeziehen. ZiviZ Zivilgesellschaft in Zahlen. Zivilgesellschaft KONKRET 4/2014, S. 1-11

Alscher, Mareike: So wird die Nachwuchsarbeit nachhaltig gestaltet: Junge Menschen für die Vorstandsarbeit gewinnen und entwickeln. In: Friedrich-Ebert-Stiftung (Hrsg.): Ehrenamtliche Vorstände gesucht! Wie Sie Führungskräfte für den Verein gewinnen, entwickeln und binden. Bonn 2013, S. 20-22

Alscher, Mareike / Droß, Patrick J. / Schmeißer, Claudia: Vereine an den Grenzen der Belastbarkeit. In: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (Hrsg.): WZBrief Zivil-Engagement 07/2013

AOK-Bundesverband (Hrsg.): Generationen-Wechsel. Nachwuchssuche in der Selbsthilfe. Verlagsbeilage Gesundheit und Gesellschaft, G+G SPEZIAL 12/2009

Breuer, Hannelore / Hägerbäumer, Hermann / Janßen, Heinz-Josef / Körtel, Käthe / Schneider, Wiebke (Hrsg.): Brücken bauen. Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe. Ein Projektbericht für die praktische Arbeit. Kassel 2006

Deutsche Shell Holding GmbH (Hrsg.); Albert, Mathias / Hurrelmann, Klaus / Quenzel, Gudrun, TNS Infratest Sozialforschung: Jugend 2015. Eine pragmatische Generation im Aufbruch. 17. Shell-Jugendstudie. Hamburg 2015

Friedrich-Ebert-Stiftung (Hrsg.); Matuschek, Katrin / Lange, Valerie: Ehrenamtliche Vorstände gesucht! Akademie Management und Politik. Bonn 2013

Hupfeld, Jens: Selbstbewusstsein tanken. In: AOK-Bundesverband (Hrsg.): Generationen-Wechsel. Nachwuchssuche in der Selbsthilfe. Verlagsbeilage Gesundheit und Gesellschaft, G+G SPEZIAL 12/2009. Berlin, S. 14

Kalaji, Dima Al Bitar: Zwischen bürokratischem Wirrwarr und Babylachen. In: taz. die tageszeitung, Ausgabe 11142, 8./9.10.2016, S. 45

Kofahl, Christopher / Schulz-Nieswandt, Frank / Dierks, Marie-Luise (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Berlin 2016

Lange, Mirja / Wehmeyer, Karin: Jugendarbeit im Takt einer beschleunigten Gesellschaft. Veränderte Bedingungen des Heranwachsens als Herausforderung. Weinheim und München 2014

Leers, Franziska: Zusammen sind wir viele. Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS INFO 114. Berlin 2016, S. 67-70

NAKOS (Hrsg.); Pons, Ruth (Red.) / Helms, Ursula (Red.) / Hundertmark-Mayser, Jutta (Red.) / Kraewelitzki, Gabriele (Red.): Generationenwechsel in der Selbsthilfe. NAKOS INFO 115. Berlin 2016

NAKOS (Hrsg.); Pons, Ruth / Walther, Miriam: Junge Menschen ansprechen und motivieren. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. NAKOS Konzepte und Praxis, Band 4. Berlin 2010

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt (Hrsg.); Höhn, Florence: Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum. Abschlussbericht zum Projekt „Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum“. Emsdetten 2016 (unveröffentlicht)

Priller, Eckhard / Alscher, Mareike / Droß, Patrick J. / Paul, Franziska / Poldrack, Clemens J. / Schmeißer, Claudia / Waitkus, Nora: Dritte-Sektor-Organisationen heute: Eigene Ansprüche und ökonomische Herausforderungen. Ergebnisse einer Organisationsbefragung. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung Discussion Paper SP IV 2012/402, Berlin 2012

Schwittay, Beate: Generationenwechsel in der Stotterer-Selbsthilfe – ein Experiment. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS INFO 113. Berlin 2015, S. 26-28

Simonson, Julia / Vogel, Claudia / Tesch-Römer, Clemens (Hrsg.): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014. Berlin 2016

Thiel, Wolfgang: Kernfragen und Optionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Diskussions- und

Handlungsempfehlungen für Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS INFO 109. Berlin 2013, S. 12-17

Walther, Miriam: „Außer in Filmen habe ich noch kaum Selbsthilfegruppen gehört.“ Ergebnisse einer NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen. In: DAG SHG (Hrsg.): selbsthilfegruppenjahrbuch 2014. Gießen 2014, S. 131-142

Wohlleben, Silke: Nachwuchs übernimmt die Initiative. In: AOK-Bundesverband (Hrsg.): Generationen-Wechsel. Nachwuchssuche in der Selbsthilfe. Verlagsbeilage Gesundheit und Gesellschaft, G+G SPEZIAL 12/2009. Berlin, S. 13

Zimmer, Annette: Vereine: Auslaufmodell oder Treffpunkt der Generationen? In: Deutsches Jugendinstitut e.V. (Hrsg.): Generationengefüge. DJI Impulse Nr. 97, 1/2012, S. 38-40

Zink, Gabriela: Selbsthilfekulturen und -generationen. Kann gemeinschaftliche Selbsthilfe Unterschiede in Alter, sozialer Lage, Kultur und Herkunft überwinden? In: DAG SHG (Hrsg.): selbsthilfegruppenjahrbuch 2013. Gießen 2013, S. 139-152

Autorin

Miriam Walther ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der NAKOS mit den Schwerpunkten Junge Menschen und Neue Medien in der Selbsthilfe.

Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Die junge Internetseite der NAKOS ist seit Anfang 2010 online und wird von der Knappschaft gefördert.

Das für junge Menschen entwickelte Internetangebot klärt über Selbsthilfe auf und zeigt die Themen- und die Arbeitsvielfalt jungen Selbsthilfeengagements. Es animiert zur Teilnahme und stellt Kontaktadressen zur Verfügung. Ein interaktives Quiz und ein Film greifen Vorurteile über Selbsthilfegruppen auf und entkräften diese auf witzige Weise.

In der Rubrik „Gruppe des Monats“ beschreiben junge Selbsthilfeaktive ihr Engagement. Zudem gibt es ein Verzeichnis mit rund 800 Adressen von jungen Selbsthilfegruppen. Die Liste kann online nach Thema oder Postleitzahl durchsucht werden. Die NAKOS-Datenbanken ermöglichen zudem das Finden von Selbsthilfekontaktstellen und von Selbsthilfevereinigungen. In der Rubrik „Gruppen gründen“ gibt es Tipps für den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Das Portal lädt junge Leute ein, eigene Aktivitäten vorzustellen und mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten. Auf einer Pinnwand kündigen junge Gruppen Termine an, machen auf Aktionen aufmerksam und suchen Mitstreiter/innen.

Ergänzend zum Portal gibt es eine Seite bei Facebook, auf der ebenfalls auf Veranstaltungen aus dem Selbsthilfebereich hingewiesen und die Vernetzung untereinander gefördert wird.

Impressum

Herausgeberin:



Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
D-10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
www.selbsthilfe-interaktiv.de

ISSN 1863-0154

ISBN 978-3-9817040-6-8

Reihe: Konzepte und Praxis

Erscheinungsweise: unregelmäßig

Bd. 9: Neue Wege gehen. Junge Menschen für
gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern

Text: Miriam Walther

Redaktion: Ruth Pons, Dr. Jutta Hundertmark-Mayser

Bilder: mit freundlicher Genehmigung der
Rechteinhaber

Wir danken den Autor/innen der Fremdbeiträge für
die Genehmigung, diese abzdrukken.
Alle Links wurden am 15.12.2016 geprüft.

Layout: Diego Vásquez, Berlin

Druck: Kössinger AG, Schierling

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Auflage: 5.000

Nachdruck / Übernahme einzelner Abschnitte
nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

© NAKOS, Berlin, Dezember 2016

Diese Praxishilfe wurde im Projekt „Junge
Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe
begeistern“ von der NAKOS erstellt.

Wir danken dem BKK Dachverband für die
Förderung.



Die Reihe „NAKOS Konzepte und Praxis“ wendet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen und anderen Einrichtungen der gesundheitlichen und (psycho-)sozialen Versorgung, die Selbsthilfeinteressierte aufklären bzw. mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten. In dieser Reihe werden Texte und Materialien zugänglich gemacht, die fachliche Fragen der Selbsthilfeunterstützung und -beratung erörtern sowie Handlungskonzepte, Arbeitsschritte und Praxisbeispiele vorstellen.

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

ISSN 1863-0154

ISBN 978-3-9817040-6-8