
Bunte Selbsthilfe

Junge Menschen sind oft kreativer bei der gegenseitigen Unterstützung

MIRIAM WALTHER

Miriam Walther ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), mit den Schwerpunkten »Junge Menschen in der Selbsthilfe« und »Neue Medien in der Selbsthilfe«.
www.nakos.de

Auch junge Menschen suchen in der Selbsthilfe den Austausch mit Gleichbetroffenen. Allerdings organisieren sie dies oft in anderen »Formaten« und Orten als die herkömmliche Selbsthilfe.

In Deutschland sich schätzungsweise drei Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die das gleiche Problem, eine gleiche Erkrankung oder ein gemeinsames Ziel haben. Die Beteiligten möchten sich austauschen und die eigene Situation gemeinsam mit anderen verbessern.

In den Gruppen werden ganz verschiedene Aspekte der Situation und ihrer Bewältigung bearbeitet: Dort geht es dann sowohl um spezifische Fragen zur gesundheitlichen und sozialen Versorgung, als auch darum, wie sich die Erkrankung oder das Problem auf Familie und Partnerschaft, auf die berufliche Situation, soziale Kontakte oder die Mobilität auswirkt.

Die Darstellung von Selbsthilfegruppen in den Medien reicht oft nicht über das Bild hinaus von Menschen mit Suchtproblemen, die im Stuhlkreis zusammen sitzen und mit stockender Stimme von ihrem Schicksal berichten. Tatsächlich ist die Themenvielfalt der Selbsthilfe aber sehr viel größer: Es gibt Selbsthilfegruppen zu mehr als tausend verschiedenen gesundheitlichen, psychischen und sozialen Themen – von A wie Autismus oder Adoption bis Z wie Zöliakie oder Zwänge.

Unterstützung

Dieses selbstorganisierte freiwillige Engagement wird in Deutschland an rund 350 Orten von Selbsthilfekontaktstellen professionell unterstützt. Die dort beschäftigten Fachkräfte vermitteln interessierte Menschen zu bestehenden Selbsthilfegruppen, beraten bei der Zielklärung

und beim Aufbau neuer Gruppen, stellen Räume für Treffen zur Verfügung, führen Fortbildungen für Aktive durch und wirken in Netzwerken zusammen mit anderen Akteuren aus dem Bereich des bürgerschaftlichen Engagements.

Die Selbsthilfekontaktstellen tragen so wesentlich dazu bei, dass Menschen ihr Leben selbst in die Hand nehmen, dass sie teilhaben können und dass sie sich selbstbestimmt für sich und für andere einsetzen können. Die NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen als bundesweite Netzwerkstelle erfasst die Kontaktinformationen von Selbsthilfekontaktstellen und vermittelt diese über ihre Datenbank »Rote Adressen – Selbsthilfeunterstützung in Deutschland« an Interessierte.

Nachwuchs

Das vorherrschende Bild von Selbsthilfegruppen (Suchtprobleme, Stuhlkreis) ist noch an einer anderen Stelle schief. So überwiegt der Eindruck, in Selbsthilfegruppen fänden sich nur ältere Menschen zusammen.

Zwar ist der Altersdurchschnitt in vielen Gruppen in der Tat recht hoch – zum Beispiel bei Gruppen, die sich in den 1970er und 1980er Jahren gegründet haben und deren Teilnehmerinnen und Teilnehmer miteinander alt geworden sind. Und auch viele größere Selbsthilfevereinigungen wünschen sich mehr junge Mitglieder – ähnlich wie Vereine in anderen gesellschaftlichen Bereichen, die ebenfalls Nachwuchsprobleme haben.

Nichtsdestotrotz gibt es ein nennenswertes Engagement junger Menschen

in der Selbsthilfe. Es findet häufig in altershomogenen Gruppen statt – also in Gruppen, in denen die anderen Teilnehmenden ebenfalls jung sind.

Die NAKOS recherchiert die Situation von jungen Erwachsenen (circa 18

Austausch mit gleichaltrigen Betroffenen vorzieht. Denn dann gibt es über die Erkrankung oder das Lebensproblem hinaus noch andere verbindende Gemeinsamkeiten, die eher mit der gleichen Lebensphase zu tun haben wie zum

meinschaft und das gemeinsame Tun, die gemeinsame Entwicklung.

»Junge Menschen bevorzugen oft den Austausch mit Gleichaltrigen«

bis 35 Jahre) in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe seit 2009. Wissenschaftliche Literatur und Praxiserfahrungen wurden ausgewertet, Fachexpertisen und Arbeitshilfen erstellt und Vernetzungen angeregt. Zudem wurden Materialien erarbeitet, die sich direkt an junge Erwachsene richten: Informationsbroschüren, Poster, Postkarten, Flyer, ein Animationsfilm und ein Quiz. Die NAKOS führte zudem eine Befragung von rund 800 jungen Erwachsenen zu ihrem Wissen und ihren Erwartungen in Bezug auf gemeinschaftliche Selbsthilfe durch. Seit 2010 existiert mit der Internetseite www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de ein Portal für junge Selbsthilfe, das zielgruppengerecht Informationen, Beispiele und Kontaktadressen zur Verfügung stellt.

Über dieses Portal vermitteln wir auch den Kontakt zu jungen Selbsthilfegruppen. In unserer Übersicht sind zum jetzigen Zeitpunkt bereits rund 800 Einträge zu finden – von der Gruppe »HOPES – Studenten mit seelischen Problemen« in Leipzig über den »U 40–Stammtisch für junge Frauen mit einer Brustkrebskrankung« in Oberhausen, die »Absolute Beginner« (junge Menschen ohne Beziehungserfahrungen) und »ADS Freaks« in Berlin oder die Gruppe »Multiple Sklerose-Chamäleons« in Amberg. Neben individuellen Gruppen, die nicht an eine größere Selbsthilfvereinigung angebunden sind, gibt es dort auch Angebote größerer Selbsthilfvereinigungen für junge Betroffene zu finden wie der »Arbeitskreis Junge Rheumatiker« der Rheuma-Liga Hessen e. V.

Formen

Junge Menschen sind nicht nur in Selbsthilfegruppen speziell für jüngere Betroffene engagiert, sondern auch in altersgemischten Gruppen. Vieles deutet jedoch drauf hin, dass diese Altersgruppe den

Beispiel die Abnabelung von den Eltern, berufliche Orientierung, Partnerschaft und Familiengründung.

Das Selbsthilfeengagement junger Menschen ist oft »bunter« als herkömmliches Selbsthilfeengagement, in Bezug auf Themen, auf Arbeitsformen und in Bezug auf die gewählten Namen: So nennen junge Aktive ihr Zusammenkommen nicht immer Selbsthilfegruppe, sondern zum Teil auch Treffen, Stammtisch oder Community.

Café statt Kontaktstell

Junge Aktive treffen sich nicht immer in Selbsthilfekontaktstellen oder bei Selbsthilfvereinigungen, sondern oft in Cafés oder Parks. Sie bearbeiten ihr Thema über gemeinsames Theaterspielen, Musikmachen oder Übungen. Sie organisieren Infostände oder unternehmen gemeinsame Ausflüge. Oft geht es den Beteiligten um ein gemeinsames Üben, auf ein gemeinsames Hinarbeiten auf ein Ziel. Miteinander Spaß zu haben und mit den anderen aus der Gruppe etwas zu unternehmen und zu erleben ist jüngeren Selbsthilfgruppenaktiven wichtig.

Manche Gruppen kommen regelmäßig einmal in der Woche zusammen, andere in größeren Abständen. Häufig kommunizieren sie stärker auch virtuell miteinander als ältere in der Selbsthilfe aktive Menschen dies tun. Trotzdem geht es auch jungen Menschen in der Selbsthilfe um Austausch mit Gleichbetroffenen, um das Erleben von Ge-

Motive

Die Entscheidung für eine Selbsthilfegruppe ist ein Schritt heraus aus der eigenen Isolation. Es ist ein Aufbruch, um die eigene Situation selbstbestimmt und im Austausch mit anderen Menschen zu verbessern. Die eigene Kreativität kann eingebracht und Ideen gemeinsam entwickelt und ausprobiert werden. So entstehen Stärken und neue Perspektiven.

Gruppe als Schutzraum

Für junge Menschen, die sich heutzutage vielen Leistungserwartungen gegenüber sehen, stellen Selbsthilfegruppen auch einen Freiraum, einen »Schutzraum« dar. Hier ist es in Ordnung, Schwächen zu haben und nicht perfekt zu funktionieren. Die Beteiligten müssen in Selbsthilfgruppen keine Fassade aufrechterhalten, sondern können sich den anderen Beteiligten gegenüber so zeigen, wie sie sind. In einer Gruppensituation, die durch Offenheit und Akzeptanz geprägt ist, kann Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit erfahren und Empowerment möglich werden.

Dass es dieses Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe gibt und dass es so vielfältige Formen nimmt, ist nicht ausreichend bekannt. Zwar haben viele Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfvereinigungen ihre Arbeit stärker auf junge Menschen ausgerichtet: Flyer und Zeitschriften wurden neu aufgelegt, Internetauftritte modernisiert und spezielle Angebote für junge Men-

»Selbsthilfegruppen sind für jungen Menschen oft ein Schutzraum vor zu vielen Leistungserwartungen«

schen auf den Weg gebracht. Trotzdem halten sich die angesprochenen Klischees hartnäckig.

Die von der NAKOS im Jahr 2013 durchgeführte Befragung von rund 800 jungen Erwachsenen zeigte, dass Kernmerkmale von Selbsthilfgruppen wie die Eigenverantwortung der Gruppenmitglieder für die Abläufe in der Grup-

pe, die Begegnung auf Augenhöhe ohne fachliche Anleitung, die Freiwilligkeit des Gruppenbesuches sowie der nicht-kommerzielle Charakter von Selbsthilfegruppen häufig gar nicht bekannt sind. Selbsthilfe wurde als alltagsfern, fremd und »angestaubt« wahrgenommen – nichts was man für sich selbst in Betracht ziehen würde.

Überlebensfrage

Für die Selbsthilfe ist die Frage, wie sie es mit »den jungen Menschen« hält, eine zentrale Zukunftsfrage. Es ist eine Aufgabe, die aktiv gestaltet werden muss. Dafür braucht es eine moderne Öffentlichkeitsarbeit, die die Wirkungen, die Vielfalt und die Gestaltbarkeit gemeinschaftlicher Selbsthilfe herausstellt und gleichzeitig den Kern gemeinschaftlicher Selbsthilfe klar kommuniziert: selbstverantwortlich, auf Augenhöhe, nicht-kommerziell.

Um gemeinschaftliche Selbsthilfe jüngeren Menschen näher zu bringen, braucht es vereinte Kräfte. Dabei ist die Selbsthilfe auf darauf angewiesen, dass Akteure aus anderen gesellschaftlichen Bereichen von jungem Selbsthilfeengagement wissen und diese Informationen an ihre Adressaten weiterreichen. Sinnvoll wäre also ein Ausbau der Kooperationen mit Einrichtungen der Jugend- und Sozialarbeit, mit Bildungseinrichtungen oder auch mit Kirchen, Sportvereinen und anderen Vereinen und Verbänden.

Beispiel

Wie bereichernd Kooperationen von Selbsthilfektiven untereinander sind, zeigte ein dreitägiges bundesweites Austauschtreffen von jungen Menschen aus unterschiedlichen Selbsthilfeszusammenhängen im November 2016 in Heidelberg. Das Treffen wurde von der NAKOS organisiert. Es hatten sich deutlich mehr junge Aktive angemeldet als die 60 Plätze, die zur Verfügung standen – ein Zeichen für das große Interesse, andere junge Selbsthilfektive kennenzulernen, von eigenen Erfahrungen zu berichten, Anregungen für die eigenen Aktivitäten zu bekommen und sich zu vernetzen.

Das Treffen selbst beeindruckte durch die Begeisterung und die Bereitschaft der Anwesenden über Themen- und Organisationsgrenzen hinweg miteinander zu arbeiten. Außergewöhnlich war

zudem die große Bereitschaft, sich bei der Planung und bei der Durchführung der Veranstaltung aktiv einzubringen. Bei dem Treffen zeichnete sich deutlich ab, dass die beteiligten Personen – bei aller Verschiedenheit der Themen, die sie in die Selbsthilfe gebracht haben und bei den oft sehr unterschiedlichen Strukturen, in denen sie sich bewegen (kleine, individuelle Selbsthilfegruppe vs. Mitglied in einer großen Selbsthilfvereinigung) – den Eindruck haben, auf einem gemeinsamen Weg zu sein.

So gab es nicht nur den Wunsch, über das Treffen hinaus im Kontakt zu bleiben, sondern es wurde auch ein gemeinsames Positionspapier verfasst. In dieser »Gemeinsamen Erklärung Junge Selbsthilfe – sowieso!« formulierten sie ein Selbstverständnis sowie Wünsche und Vorstellungen. Sie fordern einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe und mehr Freiraum, eigene Vorstellungen umsetzen zu können.

Die »Junge Selbsthilfe« lebt und wir können gespannt sein, was sich hier noch entwickelt ... ■



Gemeinsame Erklärung Junge Selbsthilfe – sowieso! www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/gemeinsame-erklaerung.

NAKOS (Hg.); Walther, Miriam: Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“. NAKOS Konzepte und Praxis, Band 9. Berlin 2016.

NAKOS (Hg.); Walther, Miriam: Selbsthilfegruppen – anders als erwartet ... Berlin 2016, 2. Aufl.

Walther, Miriam: »Außer in Filmen habe ich noch kaum von Selbsthilfegruppen gehört« Ergebnisse einer NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (Hg.): selbsthilfegruppenjahrbuch 2014. Gießen 2014, S. 131-142.

Alle Veröffentlichungen können kostenfrei bei der NAKOS bestellt werden: www.nakos.de.

Anzeige