

JUNGE SELBSTHILFE

27.10.2018

Miriam Walther

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



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

- Bundesweite Aufklärungs-, Service-,
Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe
- seit 1984; in Berlin

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Adressdatenbanken GRÜNE ADRESSEN, ROTE ADRESSEN, BLAUE
ADRESSEN

Arbeitshilfen, Fachpublikationen, ÖA-Materialien

Internetseiten:

www.nakos.de

www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

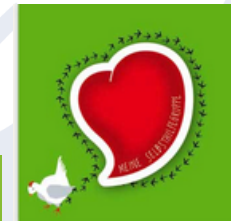
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Junge Selbsthilfe bei der NAKOS – Informationen und Vernetzung

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



Informationsmaterialien



NEU: www.junge-selbsthilfe-blog.de



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe: Ist da wer?

Befragung junger Erwachsener

Ansätze in der Selbsthilfe

Unsere Definition von Selbsthilfe?

Junge Selbsthilfe: Ist da wer?



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

**JUNGE
SELBSTHILFE-
GRUPPEN**

**MITGLIEDERGEWIN-
NUNG**

**JUNGE
SELBSTHILFE** **NACHWUCHS**

ANDERE FORMEN

GENERATIONENWECHSEL

**ZUKUNFT DER
SELBSTHILFE**



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

Wie voll ist das Glas?

„Nachwuchsfrage ist eine der zentralen Herausforderungen für Selbsthilfeorganisationen in Deutschland“

*„Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland –
Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“
bundesweites Forschungsprojekt UKE Hamburg, MHH
Hannover, Uni Köln 2012–2017*



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Aber: ca. 800 junge Gruppen auf www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

... 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 (Handicaps) – Let's talk about! (Epilepsie) – FKK Frauen Kontra Krebs – Flow (Stottern) – Gemeinsam STARK (psych. Erkr.) – 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 (Transplan.) – 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 (LBGT) – 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

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017

3.–5. November 2017 in Nordwalde (Münsterland)

Ca. 65 Teilnehmer/innen zwischen 18– und 25 Jahren

Ihre Themen:

AD(H)S – Albinismus – Angst – Angst / Depression – Asperger–Autisten – Bipolar – Blindheit – Borderline – Diabetes – Depressionen – Depressionen – Depressionen – Depressionen – Depressionen / Ängste / Schlafstörungen / Mobbing bei jungen Erwachsenen – Depressionen/Burnout – Epilepsie – Essstörungen – Hirntumor – HIV /LGBT – Hochsensibilität – Huntington – Körperbehinderte und mehrfachbehinderte Menschen / benachteiligte Mädchen und junge Frauen – Krebs – Legasthenie und Dyskalkulie – Leukämie – Morbus Crohn – Mukoviszidose – Multiple Sklerose – Rheuma – Schädigende psychiatrische Behandlungen / Eigenverantwortung – Soziale Phobie – Sucht – Sucht (Abstinent durch Musik) – Sucht (Angehörige) – Stärkung des Selbstvertrauens – Stotterer – Zwänge



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

Junge Selbsthilfe – Sowieso!

Gemeinsame Erklärung

der Teilnehmenden des Bundestreffens Junge Selbsthilfe
vom 25. bis 27. November 2016 in Heidelberg

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, Hirntumor, HIV, Hörschädigung, 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 haben, 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.

M. Walther, NAKOS



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

„Die jungen Leute von heute sind doch viel zu egoistisch für Selbsthilfegruppen...“

Befragung junger Erwachsener



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

Was wissen und was denken junge Menschen über Selbsthilfe?

Befragung junger Erwachsener in der Ausbildung (NAKOS-Projekt 2013)

Befragte:

- Studierende an (Fach-) Hochschulen für Sozialwesen / Soziale Arbeit
- Berufsschüler/innen f. Gesundheitsberufe (56 % / 44 %)
- in Bayern, Berlin, Brandenburg, Hessen, MV, Sachsen-Anhalt
- Wintersemester 2013
- Durchschnittsalter: 25 Jahre / 20 Jahre; 85 % Frauen

Ziel:

- Wissen und Meinungen junger Menschen über Selbsthilfe erfragen
- Informationen über Selbsthilfe vermitteln / Auseinandersetzung anregen

Instrument:

- Print-Fragebögen (offene und geschlossene Fragen)
- n= 785 Fragebögen



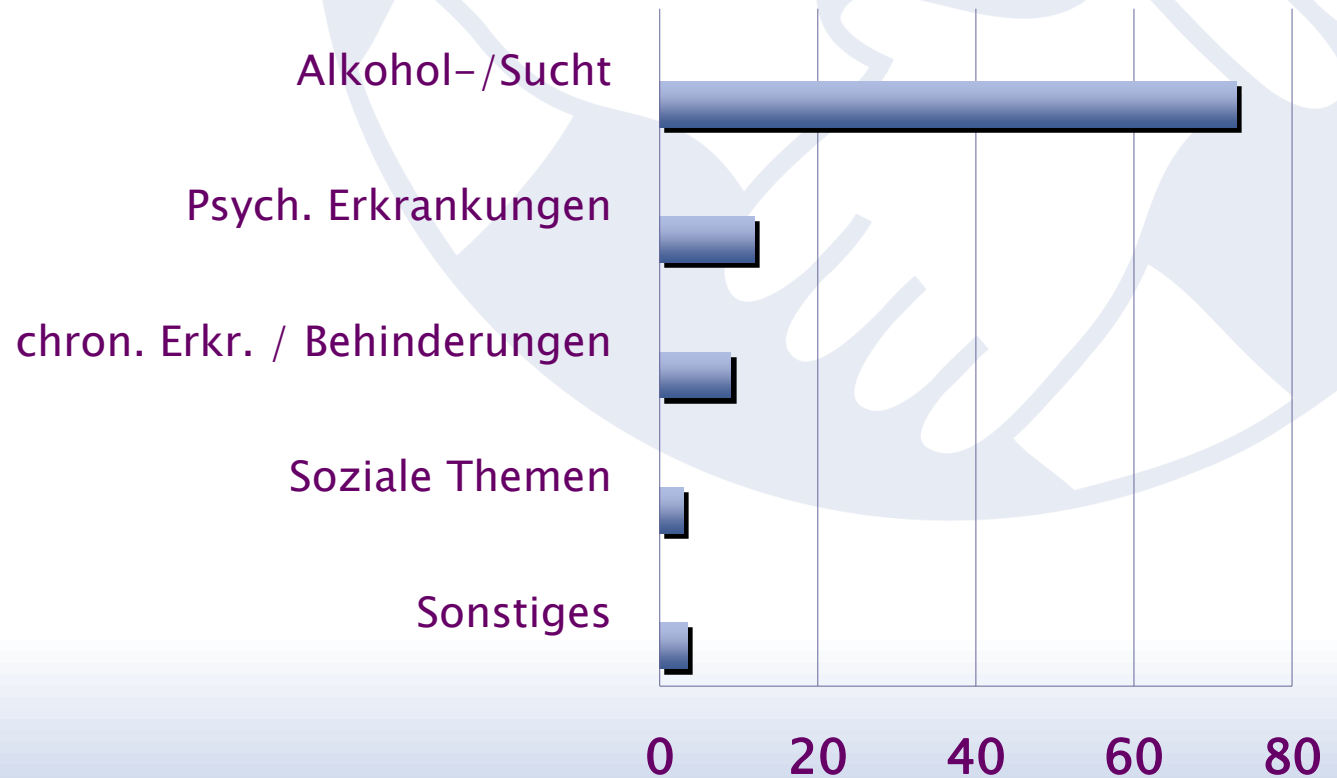
NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Gute und schlechte Nachrichten

Selbsthilfegruppen waren bekannt (95 %)

... wurden aber ganz überwiegend mit Suchterkrankungen in Verbindung gebracht (73 %)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Wissensdefizite und verzerrte Bilder

Zwang?

- „ich sollte auch wieder gehen dürfen“
- „mir wäre wichtig, dass ich die Gruppe auch wieder verlassen darf“

kostenpflichtig?

- „es sollte nicht so teuer sein“

professionell angeleitet?

- „die Leute helfen sich ja nicht direkt selbst, sondern der Therapeut bzw. er leitet es an, regt zum Nachdenken an und dadurch kommen sie zur ‚Lösung‘“
- „einfühlsames Personal“
- „gut ausgebildeter Therapeut“

nur für Suchterkrankungen?

- „den ‚negativen‘ Ruf des Wortes Selbsthilfegruppe ändern, da es für junge Leute nicht gut ist, als Süchtiger abgestempelt zu werden“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe hat ein Imageproblem

Frage: Würden Sie Ihren Freunden erzählen bzw. haben Sie ihnen erzählt, dass Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen?

- „ja“: 59 % (FH: 64 %, BS: 53 %)
- „nein“: 18 % (FH: 10,5 %, BS: 27,5 %)
- „weiß nicht“: 23 % (FH: 25,5 %, BS: 19,5 %)

Gründe für „nein“ und „weiß nicht“

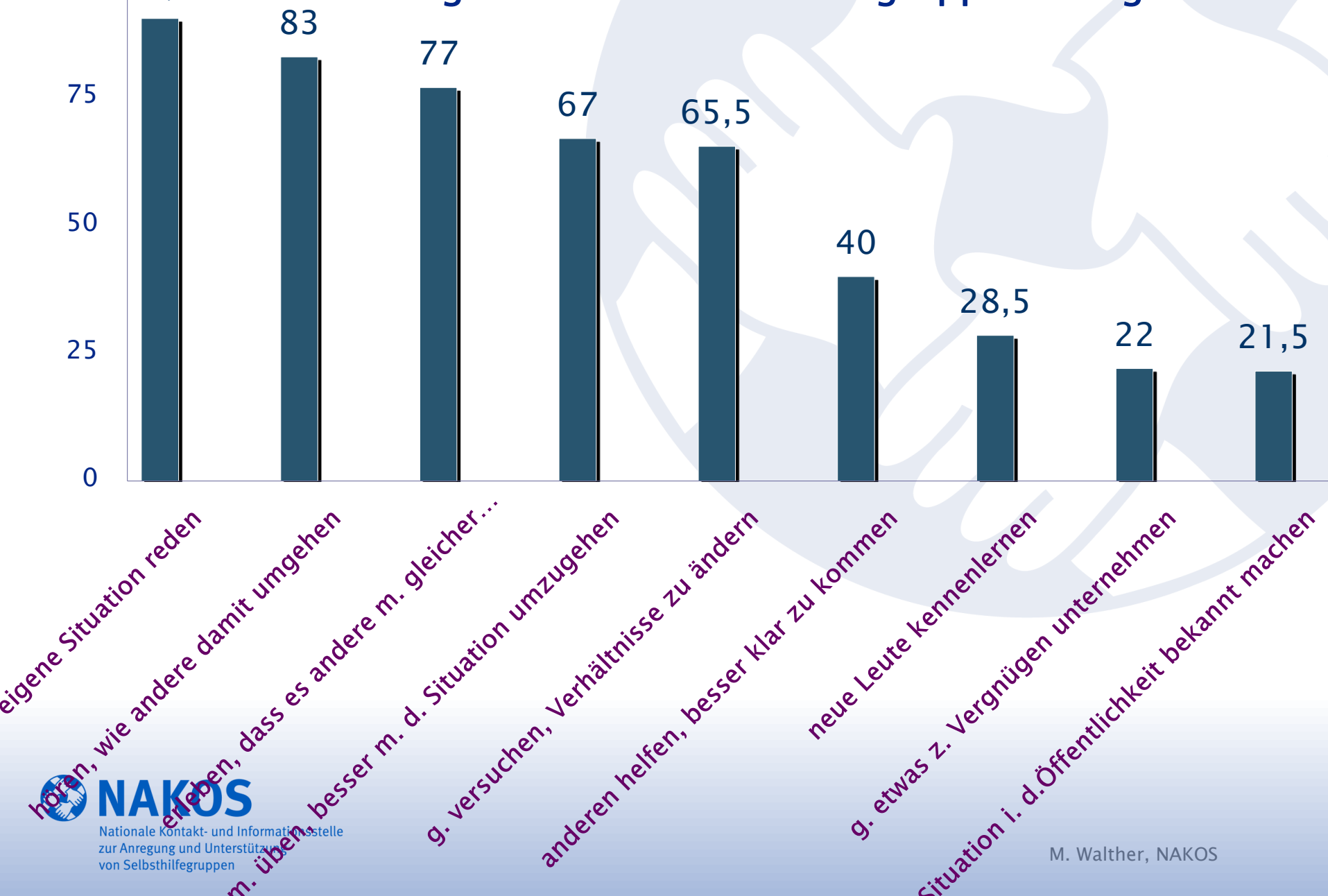
- „weil das Image einer Selbsthilfegruppe nicht sehr gut ist“
- „weil es nicht gesellschaftlich anerkannt ist“
- „weil man sich damit ‚angreifbar‘ macht“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Was wäre den Befragten an einer Selbsthilfegruppe wichtig?



Frage: Was würden Sie Selbsthilfegruppen raten, damit sie für jüngere Leute attraktiv sind?

AM IMAGE ARBEITEN

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

„coole Flyer“ / „modernere Sprachcode benutzen“

„Mehr Informationen – es als normal hinstellen.“

„Bessere Werbung, damit TV-Vorurteil abnimmt.“

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

AUF DIE JUNGEN EINGEHEN

„die Jungen und ihre Probleme müssten ernst genommen werden“

„junge Themen aufgreifen“

„junge Gruppen“

„gemeinsame Aktivitäten“ / „Unternehmungen anbieten“

„flexible Arbeitsformen“

„es sollte auch mal gelacht werden“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Fazit

- Das Bild von Selbsthilfegruppen wird stark von der Darstellung in den Medien geprägt.
- Es ist ein verzerrtes Bild (Suchttherapie, angeleitet, angeordnet); zentrale Wesensmerkmale von gemeinschaftlicher Selbsthilfe sind vielfach nicht bekannt.
- Die Selbsthilfe hat ein Imageproblem, es besteht die Sorge vor Stigmatisierung.
- **Es braucht einen aktiven, zielgruppenorientierten Ansatz in der Selbsthilfe („Imagepflege“ und Konzepte).**



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Ansätze in der Selbsthilfe



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

NEUE BEGRIFFE

ÖFFENTLICHKEITS
ARBEIT

ALTERSSPEZIFISCHE
ANGEBOTE

ERPROBTE
ANSÄTZE

NEUE FORMATE

VERNETZEN

NIEDRIGSCHWELIGE
ANGEBOTE

GESTALTUNGSMÖGLICH-
KEITEN



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Beispiele

Internetauftritte für junge Betroffene

- Frauenselbsthilfe nach Krebs BV e.V.
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
- Dt. Cochlea Implantat Gesellschaft e.V.
- Dt. Multiple Sklerose Gesellschaft BV e.V.
- Dt. Rheuma-Liga BV e.V.
- Kreuzbund e.V.

Filme auf YouTube

- BV Kinderrheuma e.V.
- Selbsthilfekontaktstelle Tübingen
- Selbsthilfekontaktstelle Berlin Mitte

Podcasts

- „HörBar“
(Selbsthilfekontaktstelle Emsdetten)

Zeitschriften / Broschüren für junge Betroffene

- BV Skoliose e.V.
- Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.
- Dt. Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Ver. e.V.)
- Dt. Zöliakie Gesellschaft e.V.

Workshops an (Berufs-) / Hochschulen

- Thementag „Junge Selbsthilfe“ im Studentischen Kulturzentrum Karlsruhe
(Selbsthilfekontaktstelle Hardtwaldzentrum)

Werbebanner in der U-Bahn / Bussen

Postkartenverteilaktionen in Lokalen

Kooperationen

Seiten in Sozialen Netzwerken



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

ALTERSSPEZIFISCHE ANGEBOTE

Junge Gruppen

- ca. 800 verzeichnet auf www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Junge Räume

- JUST (Junge Selbsthilfe Treff): gruppen- und themenübergreifendes Angebot für 16 – 24 / 25 – 35 Jährige (Selbsthilfekontaktstelle Bremen)

Was tun, wenn es nicht genug junge Betroffene gibt?

- themenübergreifend (Jung erkrankt – Schwere Krankheiten o. Unfallopfer)
- Junge Treffen in größeren Abständen (junge Netzwerke in Selbsthilfeorganisationen, Wochenendfahrten)

Junge Ansprechpartner/innen – Peer-Beratung

- ADHS Dt. e.V.; BDO, DGM, Dt. Vereinigung Morbus Bechterew ...



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

NEUE FORMATE

Ziel im Fokus

Flow – Sprechgruppen für junge Menschen bei der BVSS

Selbstbehauptung – Selbsthilfegruppe für Menschen von 20–40 Jahre (Stuttgart)

Kampf gegen Lampenfieber – „Gruppe Redeangst“ (München)

Gemeinsam aus der Isolation (Basel)

Kreative Methoden

„Erlesene Wege“

„Jamsession – Musik gegen Deine Probleme“ (Bremen)

MutArtLabor – Improvisations-Theatergruppe für junge Menschen mit sozialen Ängsten (Berlin)

Unternehmungen und Geselligkeit

JAMS – Jung und aktiv mit MS

Jung und Krebs e.V.

Taube Nüsse (München)

Foto Gruppe – Freizeitgruppe für junge Süchtige (Berlin)

Niedrigschwellige Begegnungsangebote

Stammtische (themenübergreifend / –spezifisch)

Wochenend-Camps

SH-Schnuppergruppe

Internetaustausch

Einmalige Veranstaltungen (Open Stage, Lesebühne, Flash Mob ...)

Digitaler Austausch



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

GESTALTUNGS- MÖGLICHKEITEN

„Die Gewinnung und Bindung von jungen Menschen stellt für Vereine eine anspruchsvolle und zumeist nicht im Selbstlauf zu lösende Aufgabe dar. [...]

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.“*

*Mareike Alscher
Wissenschaftszentrum Berlin
2014



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN

Beispiele

- Altersspezifische Angebote
- Reduzierte Mitgliedsbeiträge („Schnupper-Mitgliedschaften“) (BKMF)
- Patenschaften für neue, junge Mitglieder (z.B. Kostenübernahme beim Jahreskongress)
- Gestaltungsfreiräume
- Strukturell verankerte Mitsprachemöglichkeiten
z.B. Jugendausschüsse (Dt. Zöliakie Gesellschaft, DCCV);
Mtg. d. Vorstands (BV Skoliose, AMSEL, Dt. Rheuma-Liga)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Bewährt

- ✓ aktives Tun!
- ✓ zielgruppenspezifische Konzepte / Angebote
- ✓ Jüngere Ansprechpartner/innen in Selbsthilfekontaktstellen und bei Selbsthilfevereinigungen
- ✓ Vernetzung und Kooperationen

- ✓ Wertschätzung u. Offenheit bei den „alten Hasen“
- ✓ Freiheit für „die Jungen“, das eigene Tun selbst bestimmen zu können

- ✓ nachhaltige, institutionelle Verankerung des Themas – langer Atem



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Was ist Selbsthilfe?



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

Ist das noch Selbsthilfe?

CHEFS WITH ISSUES

FOR THE CARE AND FEEDING OF THE PEOPLE WHO FEED US

The screenshot shows the website's layout. At the top is a dark navigation bar with links: ABOUT, CONTACT AND SHARE, ESSENTIAL READING, MENTAL HEALTH SURVEY, PRESS, and RESOURCES. A search icon is on the right. The main content area is white and features three columns of text. The first column contains a quote: "IT'S KILLING THIS PROFESSION THAT WE ALL LOVE. IT'S KILLING PEOPLE." Below it are tags: KITCHEN LIFE, MENTAL HEALTH, PUBLIC SPEAKING and the article title: MAD SYMPOSIUM: WHAT'S KILLING THE RESTAURANT INDUSTRY. The second column contains another quote: "DRUGS AND ALCOHOL ALMOST DESTROYED MY LIFE AND ALMOST RUINED MY RELATIONSHIP. AND THE RESTAURANT INDUSTRY HUGELY CONTRIBUTED TO THIS." Below it are tags: FROM THE COMMENTS, KITCHEN LIFE, MENTAL HEALTH and the article title: MARRIED TO IT. The third column contains the text: SPEAK YOUR MIND, followed by tags: MENTAL HEALTH, SURVEY and the article title: FOOD PROFESSIONALS—A MENTAL HEALTH SURVEY. At the bottom left, there is a 'COMMUNITY' section with the text: CHEFS WITH ISSUES FACEBOOK DISCUSSION GROUP. At the bottom right, there is a search bar with the label 'SEARCH' and a text input field containing 'Search ...'.



Ist das noch Selbsthilfe?

„... 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 ...“*



Und das?



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS



“Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.”

Franz Kafka (1883 – 1924)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

M. Walther, NAKOS

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

M. Walther, NAKOS



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin

Tel: 030 / 31 01 89 - 60

Fax: 030 / 31 01 89 - 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.