



Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe

Auswertung einer Online-Befragung

Tipps
für die praktische
Selbsthilfearbeit

Bei Fragen zum Projekt und zur Broschüre wenden Sie sich bitte an:

- KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Telefon: 030 - 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvb-bb.de www.kisberlin.de

KIS ist ein Projekt im Humanistischen Verband Deutschland (HVD), Berlin-Brandenburg e. V. KIS wird gefördert durch die Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales sowie durch die Krankenkassen.

Das Projekt „Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe“ wird durch die AOK Nordost – Die Gesundheitskasse gefördert. Die Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit der AOK Nordost.

- Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
Telefon: 030 - 394 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Die SHK Mitte wird gefördert durch die Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales sowie durch die Krankenkassen.

- Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Selbsthilfeaktive,

im Rahmen des von der AOK Nordost geförderten Projektes „Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe“ befragten wir deutschlandweit in der Selbsthilfe aktive Menschen zu ihren Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihren Vorstellungen von einer „perfekten“ Selbsthilfegruppe und zu Methoden der Gruppengestaltung.

In dieser Broschüre werden die Ergebnisse der Online-Befragung und der drei qualitativen Interviews in Hinblick auf die Praxis ausgewertet und grundlegende Informationen zum Thema Junge Selbsthilfe¹ geboten.

Als Teilnehmer_innen für die Online-Befragung wurden Menschen zwischen 18 und 35 Jahren angesprochen / an-

geschrieben (deutschlandweit über die E-Mail-Verteiler der Selbsthilfekontaktstellen / kurz SHK) – insgesamt konnten wir 98 Antworten auswerten.

Des Weiteren nahmen auch Menschen über 35 Jahren an der Befragung teil (gesamt 21),² deren Antworten ebenfalls in die Auswertung einfließen.

Diese Broschüre ist adressiert an alle Menschen, die sich für das Thema Junge Selbsthilfe interessieren.

Die Inhalte sollen Anwendung in der praktischen Arbeit von SHKs finden und ehrenamtlichen Selbsthilfeaktiven eine Handreichung für die Gestaltung von Gruppentreffen und Gruppengründungen bieten.

Ziel des Projektes ist es, bestehende junge und altersgemischte Selbsthilfegruppen zu unterstützen, mehr Wissen über die Vorstellungen und Bedürfnisse junger Menschen in der Selbsthilfe zu erlangen, aber auch neue Interessierte für die Selbsthilfe zu gewinnen, neue Gruppen zu gründen und bestenfalls neue Methoden kennenzulernen.

Langfristig wollen wir, die Autorinnen, auch eine Antwort auf die Frage finden, ob sich das Image der Selbsthilfe wandeln muss bzw. wandeln kann, um neue Zielgruppen zu erreichen.

Damit sind nicht nur jüngere Menschen gemeint, sondern alle Menschen, die bisher „nichts mit Selbsthilfe anfangen können“ bzw. nicht erreicht werden.

¹ In dieser Broschüre wird Junge Selbsthilfe mit großem „J“ geschrieben, da wir es als einen Eigennamen behandeln.

² Antworten gesamt (gültig und ungültig): 148 – Bei Interesse können die einzelnen Antworten als Excel-Tabelle via E-Mail verschickt werden.

● Wer sind die Autorinnen?

Kerstin Horak, Mitarbeiterin der KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Berlin Pankow ist Projektverantwortliche und Herausgeberin dieser Broschüre. Die KIS leistet seit 20 Jahren einen Anteil an der Gestaltung der Selbsthilfearbeit in Berlin und macht sich insbesondere für die Selbsthilfe im Großbezirk Pankow stark.



Unterstützt wird das Projekt von Franziska Anna Leers von der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH. Diese gehört auch zu den regionalen Berliner Selbsthilfekontaktstellen und ist federführend im Bereich der Jungen Selbsthilfe.



Wir sind im Berliner „Arbeitskreis Junge Selbsthilfe“ aktiv und treffen uns regelmäßig mit Kolleginnen aus anderen SHKs zum thematischen Austausch und zur Ideenentwicklung. Ein gemeinsames Projekt des Arbeitskreises war beispielsweise der Infostand „Junge Selbsthilfe“ auf der Jugendmesse YOU 2013.

Als jüngere Mitarbeiterinnen machen wir uns kritische Gedanken zu der Notwendigkeit von altersspezifischer Selbsthilfe- und Öffentlichkeitsarbeit: „Braucht es eine Junge Selbsthilfe?“; „Was meinen wir eigentlich damit?“; „Sind junge Leute nicht sowieso ständig im Internet und brauchen daher gar keine reale Gruppe?“; „Gibt es überhaupt Unterschiede zwischen Jung und Alt?“. Diese und weitere Fragen / Gedanken bilden die Grundlage der vorliegenden Broschüre.

Viel Spaß beim Lesen und schöne Grüße!

*Kerstin Horak & Franziska Anna Leers
Berlin, Januar 2014*

**Folgende Definition von Selbsthilfe
liegt dieser Broschüre zugrunde:**

- Menschen, die sich regelmäßig treffen, um sich zu einem Thema (weit gefasst) auszutauschen
- meist ohne dauerhafte professionelle Anleitung
- eigenverantwortlich und selbstständig
- gleichberechtigte Gruppenmitglieder
- Treffen aufgrund eigener Initiative
- ohne finanzielle Gewinnabsichten

„Ich bin am Zug und darf reden“

„verständnisfördernd, bildend,
sozialisierend“

„Ich kann mein Leben verändern“

„Zu mir stehen, mich fühlen, mich
mitteilen, auch Bedürfnisse klar äußern“

„Endlich ehrlich sein können“

„Es gibt keine perfekte Gruppe, jede Gruppe verändert sich,
Ansprüche ändern sich, jeder hat andere Vorstellungen /
Erwartungen und es heißt Selbsthilfe, jeder kann sich einbringen
und kann daraus etwas Perfektes machen“.

Zu welchem Thema besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe? ³



-  Psychosoziales (z.B. Depression)
-  Gesundheit / Krankheit
-  Sucht (stoffgebunden / nicht stoffgebunden)
-  Keine Angaben



Wie heißt Ihre Selbsthilfegruppe?



-  Name = Thema
-  Selbsthilfegruppe
-  „Jung“
-  Verband
-  Keine Angaben
-  Gruppe / Treff Gesprächskreis
-  Stammtisch
-  anders

Grundsätzliche Ergebnisse der Befragung: Gültige Antworten 98 (gültig = Alter 18 bis 35 Jahren), Anteil weibl. / männl.: 60 / 34, keine Angaben: 4, Alter der Befragten: Durchschnitt 29 Jahre (aufgerundet). Online-Befragung auf www.surveymonkey.com vom 01.08.2013 – 14.10.2013. Dargestellt sind die Häufigkeit der Antworten.

³ (mehr als 98, da 98 TN (U 35) und 21 (Ü 35)), Sucht: davon anonym / 12-Schritte: 6

- Die Mehrheit der befragten jungen Menschen ist Teil einer Gruppe zum Thema „Psychoziales“ oder „Gesundheit / Krankheit“, d. h. dies scheinen Themen zu sein, die für Menschen unter 35 Jahren relevant sind.⁴ Motivierend ist vielleicht der Wunsch, mit einer Krankheit (weiterhin) aktiv am Leben teilzunehmen und einen Umgang damit zu finden, für die Teilnahme an einer Gruppe. Altersspezifische Fragen, die auch für die Gestaltung von Gruppen-
 - gesuchen zu bedenken sind, könnten sein: „Was bedeutet meine Krankheit für meine Ausbildungs- / Studiumpäne?“; „Hat sie Einfluss auf meine Beziehung / Kinderwünsche?“; „Sollte ich nicht mehr mit anderen ausgehen?“; „Ich würde gerne neue Leute kennenlernen, traue mich aber nicht“.
 - Selbsthilfe muss nicht Selbsthilfe im Namen tragen! Auch wenn die Mehrheit der Gruppen sich entweder nach dem Thema oder direkt Selbsthilfegruppe / kurz SHG nennen, gibt es die Möglichkeit, einen anderen Namen zu wählen.
 - gesuchen zu bedenken sind, könnten sein: „Was bedeutet meine Krankheit für meine Ausbildungs- / Studiumpäne?“; „Hat sie Einfluss auf meine Beziehung / Kinderwünsche?“; „Sollte ich nicht mehr mit anderen ausgehen?“; „Ich würde gerne neue Leute kennenlernen, traue mich aber nicht“.
- Für die SHK-Praxis folgt daraus:
- *Treffen sich bereits Gruppen zu diesen Fragestellungen in Ihrer SHK?*
 - *Könnte die SHK Informationsveranstaltungen oder Projekte zu diesen Themenschwerpunkten initiieren?*
 - *Wie könnten wir diese Aspekte in der Öffentlichkeitsarbeit der SHK betonen?*
 - *sich verdeutlichen, dass es Lebensabschnitte wie Ausbildung, Studium, neue Beziehungen, Loslösung vom Elternhaus, Kinderwunsch, beruflicher Einstieg etc. geben kann, bei denen der Austausch mit gleichaltrigen Betroffenen besonders sinnvoll ist*
 - *Obwohl die Gruppen die Idee und Prinzipien der Selbsthilfe als Grundlage nutzen, können sie sich in der Außenwirkung einen anderen Namen geben, der positiver oder passender erscheint:*
 - *bei Vorgesprächen, Beratungen und Gruppengründung auf die Möglichkeit der Namensvielfalt hinweisen*
 - *Namenswettbewerb – Slogan- / Namensfindungsworkshop anbieten*
 - *in der Außendarstellung der SHK beachten*

Andere Namen für SHGs: Leben mit Hirntumor • Liberta • ShALK • Croco's • Die jungen Wilden • Horizont • Lebensfreude • Leuchtturm • Sofa • Sternlicht • FLOW • MutArtLabor • Absolute Beginners • ADS Freaks

⁴ Vergleiche dazu auch die Übersicht aller jungen Selbsthilfegruppen: <http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/junge-selbsthilfegruppen>

Wie groß ist die Altersspanne der Gruppenteilnehmer_innen (von – bis Jahre) ?



3

11

12

28

32

2

2

6

2



keine Angaben



Über 35



U18 - Ü35



18 - Ü35



20 - Ü35



25 - Ü35



U18 - U35



18 - 35



20 - 35



Wie haben Sie von der Selbsthilfegruppe erfahren?

Haben bzw. hatten Sie bereits Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen?



40



57



1



Ja



Nein



keine Angaben

- Suchen sich Menschen unter 35 Jahren bewusst altershomogene⁵ Gruppen? Müsste es zu jedem Thema altershomogene und altersheterogene Gruppen geben? Ist das überhaupt gewollt?

In Hinblick auf die Ergebnisse lässt sich sagen, dass nur 10 Prozent in einer altershomogenen Gruppe mit Teilnehmer_innen⁶ unter 35 Jahren sind, im Gegensatz dazu besuchen 88 Prozent Gruppen, in denen auch Teilnehmer_innen

- Eine der wichtigen Fragen im Bereich Junge Selbsthilfe ist sicherlich, wie wir junge Menschen erreichen können und ob sie schon etwas von Selbsthilfe gehört haben. Wo können wir in der Öffentlichkeitsarbeit ansetzen?

Bei der Frage nach den bisherigen Erfahrungen mit Selbsthilfe zeigt sich, dass

über 35 Jahre sind. In den meisten der in der Befragung erfassten Gruppen liegt die Altersspanne aller Teilnehmenden bei 20 bis über 35 und 25 bis über 35 Jahren.

Positiv lässt sich daraus schließen, dass es viele Gruppen gibt, die das häufig zitierte „Nachwuchsproblem“ nicht haben und auch Menschen erreichen, die über 20 sind. Ein Blick in die NAKOS-Studie zeigt, dass 55 Prozent der professionellen

die meisten der befragten Personen vor dem aktuellen Gruppenbesuch keine Erfahrung mit Selbsthilfe hatten.

Deshalb liegt es nahe, die Öffentlichkeit weiterhin darüber zu informieren, was Selbsthilfe ist und welche Möglichkeiten sie bieten kann. Circa 42 Prozent der Befragten hatten bereits Erfahrungen mit Selbsthilfe, davon sicherlich ein Teil durch

Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen zielgruppenspezifische Angebote bereitstellen, davon wiederum 40,6 Prozent speziell für Menschen zwischen 18 und 30 Jahren.

Ob junge Menschen altershomogene Gruppen vermissen bzw. das Alter eine Rolle in Bezug auf die „perfekte“ Gruppe spielt, lesen Sie auf den Seiten 16 und 18.

vorherige Gruppenbesuche (siehe Seite 22).

Positiv: Kein bzw. wenig Wissen über (Junge) Selbsthilfe bietet auch Chancen, gezielt am Image zu arbeiten und Informationen zielgruppengerecht darzustellen, wie folgende Beispiele auf Seite 10 zeigen.

⁵ homogen (in diesem Zusammenhang) = gleiches Alter / heterogen (in diesem Zusammenhang) = unterschiedliches Alter

⁶ Im folgenden als „TN“ abgekürzt.

Wie sind Sie auf Ihre jetzige Gruppe aufmerksam geworden?



- | | | | |
|--------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------|
| nur Internet | Ärztin / Arzt, Therapeut_in | selber gegründet | Familie + Bekannte, Freund_innen |
| Zeitung | SHK, Dachverband | Flyer | Hinweis + Internet |
| | | Schule | keine Angaben |



Fotos: Broschüre „Typen gibt’s“ © KIS / Flyer „Stuhlkreis mit Anfassen?“ © SHK Mitte / Aufkleber in der U-Bahn © NAKOS

„Die jungen Menschen müssten also erst einmal wissen, wie ihr Problem heißt, dann, dass es andere Menschen gibt, die ein ähnliches Problem haben. Über SHGs müssten sie erfahren, dass es sie gibt (z.B. von Therapeuten, Ärzten, Beratungsstellen, durch Zeitungsartikel). Und darüber, was in SHGs gemacht wird (wobei das ja sehr unterschiedlich sein kann) und wobei eine Gruppe helfen kann. Auch, dass alle TN gleichberechtigt sind und es also viele Möglichkeiten der Mitgestaltung gibt. Meiner Meinung nach ist es also hauptsächlich ein Mangel an Infos, der dazu führt, dass Betroffene nicht zu unserer Gruppe kommen.“

31 Prozent der Befragten sind über das Internet auf ihre jetzigen Gruppen aufmerksam geworden. Online-Öffentlichkeitsarbeit ist demnach wichtig und wird es zunehmend werden.

Aber: 69 Prozent haben von Ärzt_innen / Therapeut_innen, Familie / Freund_innen

/ Bekannten, durch Zeitung und vieles mehr von Selbsthilfe / der Gruppe erfahren – also hat die Offline-Öffentlichkeitsarbeit nicht an Bedeutung verloren, auch nicht bei jungen Menschen. Informationsmaterial bei medizinischen / therapeutischen Einrichtungen auszu-

legen ist sinnvoll, auch Anzeigen in regionalen Zeitungen können ein Weg sein, um neue Interessierte zu gewinnen.

Oder auch einfach mal in der Berliner U-Bahn, wie auf Seite 10 zu sehen.

Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit

Werbung dort, wo sich junge Menschen aufhalten (Schule, Ausbildung, Studium, Freizeit, Engagement, Veranstaltungen, öffentliche Verkehrsmittel etc.) • soziale Aspekte betonen („neue Menschen kennenlernen“, „nicht alleine sein“, „Spaß haben“, „gemeinsame Unternehmungen“) • methodische und persönliche Qualifikationen hervorheben, die man erwerben kann (Weiterbildungen, Gruppenleitung, Moderation und Umgang mit anderen Menschen, ehrenamtliches Engagement, Empowerment etc.) • auf Messen / Veranstaltungen für junge Menschen Selbsthilfe präsentieren • passende Werbemittel (Video, YouTube-Kanal, Musik, Aufkleber, Stifte, Poster, bedruckte Stoffbeutel, QR-Code, Streichholzschachteln) • einen „Stamm-tisch Junge Selbsthilfe“ initiieren, Freizeitgestaltung ermöglichen, ungezwungene Atmosphäre schaffen • soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter nutzen (Aufwand und Nutzen abwägen)⁷

Die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Junge Selbsthilfe sollte sich nicht ausschließlich an junge Menschen selbst richten, sondern auch an entsprechende Multiplikator_innen. So beispielsweise an die Berufsgruppen, die hauptamtlich mit Selbsthilfe in Kontakt kommen können, wie etwa Sozialarbeiter_innen • Kooperationen mit Hochschulen / Universitäten / Berufsschulen • Informationsveranstaltung für Studienanfänger_innen / Praxisseminare im Studiengang Soziale Arbeit • auf Messen / Veranstaltungen für Studiums- und Berufswahl über Arbeitsmöglichkeiten in der Selbsthilfe informieren • Informationsmaterial an die psychologischen Beratungsstellen der Hochschulen versenden

⁷ siehe dazu: NAKOS Info 108, Schwerpunkt: „Für Selbsthilfe in sozialen Netzwerken werben“, <http://www.nakos.de/site/materialien/fachinformationen/info/> und NAKOS Info 109: „Braucht die Selbsthilfe Facebook?“, http://www.nakos.de/site/data/NAKOS/FragenFakten/NAKOS_INFO_109_Walther_FB.pdf

Gibt es einen festen Ort für die Gruppentreffen?



91

7



Ja



Nein

Ablauf der
Gruppentreffen

Gibt es Aufgabenverteilungen in der Gruppe?

(Organisation, Kommunikation, Getränke und Raum vorbereiten, Raummiete einsammeln etc.)



65

33



Ja



Nein

Schlüsselverantwortung • Kaffee / Tee („Kaffee-Engel“) • aufräumen / Abwasch • Moderation (auch wechselnd) • E-Mail-Verteiler • Ansprechpartner_in für Neue • Kasse • Literatur • Gruppenleitung und Stellvertreter_in (auch rotierend) • „3er-Team für neue Mitglieder: Erstgespräche / Gesprächsführer_innen / „Außenminister“ • Kontakt zu Ärzt_innen • Kommunikation mit SHK • Schriftführer_innen • Rundbriefe verschicken • Treffen vorbereiten



Gibt es feste Elemente / Methoden im Ablauf der Gruppentreffen?

Ja folgende: Blitzlicht, Wie-geht's-Runde, „Wasserstandsmeldung“ (o. ä. 46 x), • 12 Schritte & 12 Traditionen • persönliche Zielsetzung für das Treffen • nach dem Treffen: Essen gehen • Abschluss-Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Was ist anders als vor dem SHG-Treffen? • Gymnastik, Sport, Beratung • Vorstellungsrunde bei neuen TN • Gesprächskreis • Vorträge • Information über neue Therapie- und Entlastungsmethoden, rechtliche Änderungen • freie Diskussion, da sich viele Teilnehmer bei einem zu starren Rahmen (z. B. Blitzlicht) schnell unter Druck gesetzt fühlen • Achtsamkeitsübungen • „Außenminister“ (für die Darstellung der Gruppe in der Öffentlichkeit und den Kontakt zu neuen Mitgliedern) • „Kaffee-Engel“

Nein, weil: „Treffen“ meistens über das Internet / online • „nur“ reden / Austausch (17 x) • gerade neu gegründet • auf die aktuellen Themen der TN eingegangen wird • treffen, essen, quatschen

Die Treffen sind sehr unterschiedlich in Hinblick auf: Anzahl der TN • Themen (häufigste Antwort) • Redezeit pro Person • Stimmung / Atmosphäre / Intensität / Energie • Sprechbereitschaft der einzelnen TN • Altersspanne • Aktivitäten: Freizeit / Reden • eigene Verfassung • Entspannungsübungen • aktueller Stand der Erkrankung • Struktur (außer Blitzlicht)

Gemeinsame Freizeitgestaltung ist der Gruppe wichtig?⁸



Ja



Nein



einigen Gruppenteilnehmer_innen ist es wichtig

- In der Mehrzahl der Gruppen gibt es einen festen Ort für das Gruppentreffen, geregelte Aufgabenverteilungen und feste Elemente. Das so genannte Blitzlicht gehört bei 47 Prozent der Gruppen zum Ablauf eines jeden Treffens, d. h. zu Beginn (und häufig auch zum Ende) eines Treffens kann jede und jeder Anwesende kurz erzählen, wie es ihr bzw. ihm geht und ob es ein Thema für das Treffen gibt.

Auch junge und altersgemischte Gruppen sind i.d.R. „Gesprächsgruppen“ – sie treffen sich zum Austausch und um Informationen zu ihrem Thema zu erhalten.

Über Erfahrungen und Gefühle zu sprechen ist ein wichtiges Element in der Selbsthilfe – natürlich auch bei den jungen Menschen. Bemerkenswert ist, dass viele Befragte „nur reden / quatschen“ nicht als Methode sehen – vielleicht, weil es für sie selbstverständlicher Bestandteil der Selbsthilfe ist. Darüber hinaus gibt es neue Elemente, die wir in jungen Gruppen kennengelernt haben – dazu mehr auf den Seiten 28 und 29.

In jungen Gruppen spielt neben den Treffen auch die gemeinsame Freizeitgestaltung eine wichtige Rolle:

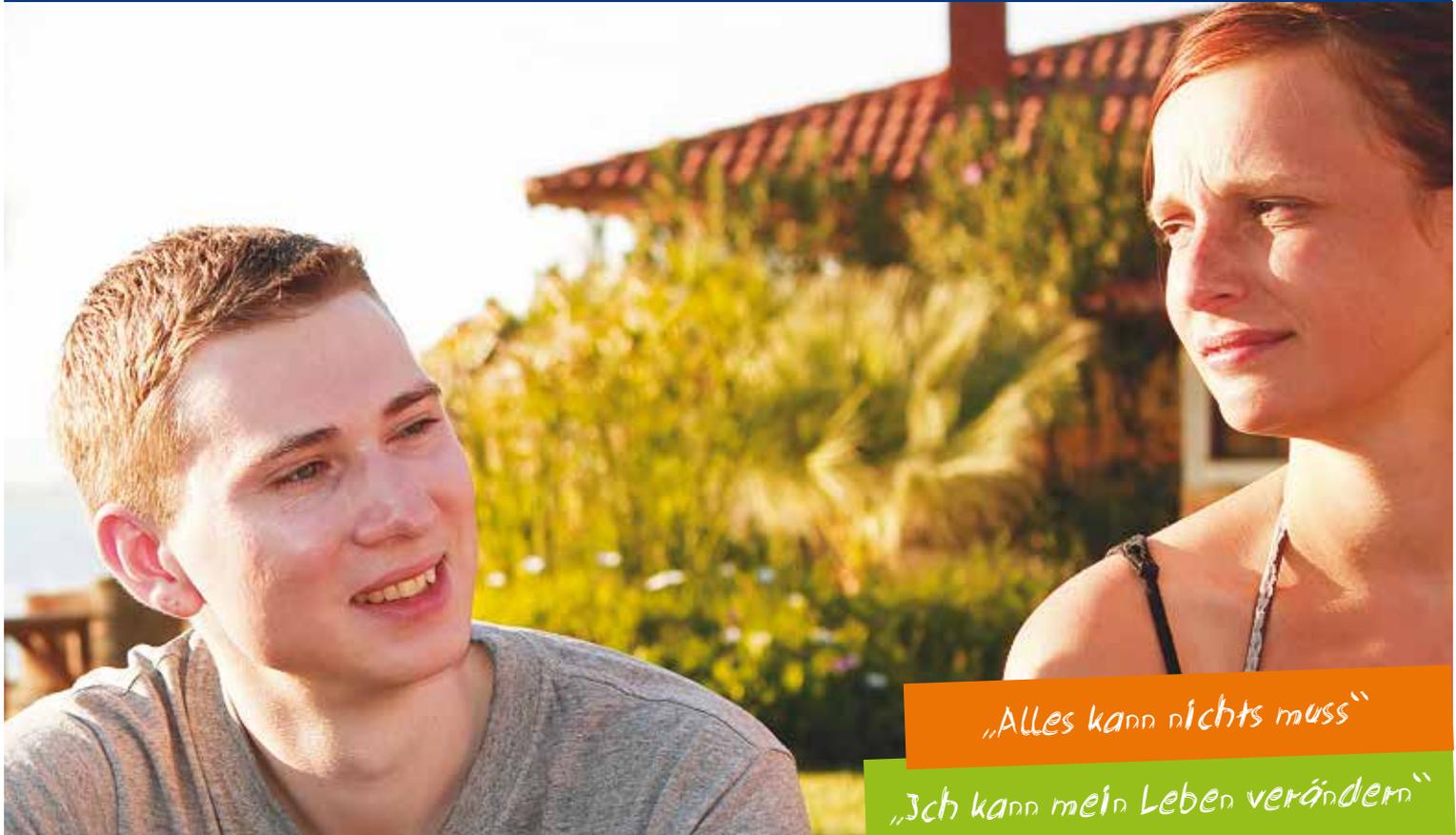
39 Prozent der Befragten ist eine gemeinsame Freizeitgestaltung wichtig bzw. 46 Prozent geben an, dass es einigen Gruppenteilnehmer_innen wichtig ist.

Die Frage „Treffen Sie sich mit anderen Gruppenmitgliedern außerhalb der Gruppentreffen?“ (Seite 16) beantworten 79 Prozent mit „Ja“.

Für junge Selbsthilfeaktive ist der soziale Aspekt einer Gruppe wichtig. Die Möglichkeit, neue Bekannt- und Freundschaften zu schließen, gehört zu einem der Gründe, um eine Selbsthilfegruppe zu (be-)suchen.

„Für mich war eine Gruppe vorher nie in Frage gekommen, weil ich das Vorurteil hatte, dass die TN dort die ganze Zeit über ihre Probleme klagen würden. Mein Leidensdruck musste erst groß genug sein, um trotzdem einen Versuch zu wagen.“

„Ich kann nach meinem Gefühl auch weiterhin von den Übungen und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe profitieren, also an meiner Phobie arbeiten und auf der anderen Seite mich darin üben, mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Ich fühle mich zugehörig“



„Alles kann nichts muss“

„Ich kann mein Leben verändern“

Was ist Ihnen in Ihrer Selbsthilfegruppe wichtig?

Perfekte Gruppe?

Top
6

1. Erfahrungsaustausch / Informationen zu Behandlung etc.
2. Offenheit / Ehrlichkeit / Vertrauen / Augenhöhe / kein Zwang / Zusammenhalt
3. Gleichgesinnte / Betroffene / gleiche Thematik
4. Akzeptanz, so wie man ist / sich ernst genommen fühlen / nicht alleine sein
5. geschützter Raum / was gesprochen wird, bleibt im Raum / Anonymität / Diskretion
6. Freizeit, gemeinsame Unternehmungen / soziale Kontakte

„Zu mir stehen, mich fühlen, mich mitteilen, auch Bedürfnisse klar äußern“

Treffen Sie sich mit anderen Gruppenmitgliedern außerhalb der Gruppentreffen?



77



18



3



Ja



Nein



keine Angaben

Nein, weil: wegen der Erkrankung (Depression) • Anonymität soll gewahrt werden • keine Zeit / Berufstätigkeit / Entfernung • noch nicht so lange dabei / neue Gruppe • zu großer Altersunterschied • Abstand ist gewollt, keine weitere Beschäftigung mit der Krankheit • Treffen nur als Gruppe gewünscht • verschiedene Interessen • „in Zukunft nicht mehr, da ich danach mehr Vorbehalte hatte, frei in der Gruppen zu sprechen“



Was ist für Ihre Gruppe charakteristisch?

Top
4

1. Vertrauen / Loyalität / Offenheit / Respekt / Harmonie
2. Spaß, Humor / fröhliches Miteinander
3. tolle, nette Leute / Freundschaften
4. gute Organisation / Moderation

Beschreibung: Wie würde eine perfekte Selbsthilfegruppe für Sie aussehen?

Top
5

1. meine ist es schon / so wie beschrieben / hab ich schon
2. fester Kreis / geringe Fluktuation / Gruppengröße (6-7 TN) / regelmäßige Treffen
3. gemeinsame Aktivitäten (außerhalb der Treffen)
4. gleiches Alter
5. es gibt keine perfekte Gruppe

- Was ist Menschen unter 35 Jahren wichtig an ihrer Selbsthilfegruppe? Kann es eine perfekte Gruppe geben? Welche Aspekte können bei der Öffentlichkeitsarbeit, Beratung und Gruppenbegleitung relevant sein?

Das Wichtigste für die Befragten sind der Erfahrungsaustausch und Informationsgewinn. Diese Aspekte gehören sicherlich zu den generellen Bedürfnissen und Gründen für die Gründung bzw. den Besuch einer Selbsthilfegruppe – unabhängig vom Alter und Thema. Viele junge Menschen, die wir im Rahmen unserer Arbeit kennenlernen, erzählen, dass es ein befreiendes und

motivierendes Gefühl ist, sich verstanden zu fühlen, auf Gleichgesinnte zu treffen und bei Bedarf „sich einfach mal ‚auskotzen‘ zu dürfen“. Bei der Darstellung von Selbsthilfe in der Öffentlichkeit kann es hilfreich sein, diese Erfahrungen sichtbar zu machen.

Der Wunsch, nicht mehr alleine mit seinem Thema umgehen zu müssen und neue soziale Kontakte zu knüpfen, gehört auch zu den Gründen, aktiv in der Selbsthilfe zu werden.

„Selbsthilfe ist für Sie da“⁹

Schön ist es zu wissen, dass viele der Befragten bereits die für sich perfekte Gruppe gefunden haben, in der sie „Vertrauen / Loyalität / Offenheit / Respekt / Harmonie“ erfahren, ohne den „Spaß, Humor / fröhliches Miteinander“ zu vermissen.

Wichtig ist auch die Bereitschaft, sich in eine Gruppe einzubringen, Aufgaben zu übernehmen und im Konfliktfall Unterstützung zu suchen. Zusätzlich zählen „geringe Fluktuation, regelmäßige Treffen, gemeinsame Aktivitäten“ und vieles mehr zu einer Gruppe, die als perfekt für die persönlichen Bedürfnisse erlebt wird.

„Ich hatte den Eindruck, dass ich hier gut an meinen Problemen arbeiten kann. Entgegen meiner Befürchtung klagte niemand über seine Probleme“.

⁹ siehe: „10 Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe“ von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS): http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/ZehnGuteGrunde_web-einzelseiten__2_.pdf

„Es gibt keine perfekte Gruppe, jede Gruppe verändert sich, Ansprüche ändern sich, jeder hat andere Vorstellungen / Erwartungen und es heißt Selbsthilfe, jeder kann sich einbringen und kann daraus etwas Perfektes machen“.



„verständnisfördernd, bildend, sozialisierend“

„Endlich ehrlich sein können“

Finden Sie einen themenübergreifenden Austausch mit Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen sinnvoll?



Ja
 Nein
 keine Angaben

U 35 | Ja, weil: davon lebt Selbsthilfe • Austausch von Erfahrungen, Ideen, Problemlösungsprinzipien, Methodik, Organisation und Kommunikation • andere Krankheit, aber dieselben Probleme • verständnisfördernd, bildend, sozialisierend • Zusammenhänge und Gemeinsamkeiten erkennen • wir sind alle daran interessiert, etwas zu bewirken, uns nicht zu verstecken • mehr Verständnis für einander und für andere • es einfach hilft zu sehen, dass man nicht alleine ist – andere Leute kennenlernen • Inspiration • die Krankheit nicht alles ist und für mich auch nicht im Vordergrund stehen soll • Netzwerke • Ängste vor anderen Erkrankungen abbauen

U 35 | Nein, weil: kein Verständnis für das Thema • ich mich nur in der Gruppe öffnen möchte • sonst falsche Rücksichtnahme • zu viel • Programm nicht für andere Gruppen geeignet • von der Gruppe nicht erwünscht • nicht passend • es keine vergleichbare Gruppe gibt • individuelle Problemlage • Austausch in der Gruppe zu verschiedenen Themen reicht

Austausch mit anderen
(Antworten U 35
und Ü 35)



Ja
 Nein
 Ja und Nein
 keine Angaben

Ü 35 | Ja, weil: Erfahrungen sind etwas Wertvolles • andere an Erfahrungsschatz teilhaben lassen, Erfahrungen austauschen, diskutieren • breiteres Spektrum, andere Meinungen und Erfahrungen bieten Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung • interessant ist es sicherlich

Ü 35 | Nein, weil: wir möchten selbstbestimmt bleiben • es geht nur um das eine Thema • nicht sinnvoll • Versuch gescheitert

- Bei der Frage nach einem themenübergreifenden Austausch waren wir auf die Antworten besonders gespannt. In Berlin hat die SHK Mitte seit einiger Zeit verschiedene Projekte und Veranstaltungen ins Leben gerufen, bei denen der themenübergreifende – aber altersspezifische – Austausch im Vordergrund steht.

Beispiele hierfür sind der monatliche „Stammtisch Junge Selbsthilfe“, die Workshop-Reise in die Türkei, verschiedene thematische Fortbildungen und die Gründung des „Projektteams Junge Selbsthilfe“ (mehr dazu auf den Seiten 30 bis 33).

Bei den genannten Projekten wird der Fokus auf Menschen unter 35 Jahren gelegt. Natürlich könnte man diese Ideen auch für Menschen jeglichen Alters entwickeln. Hier ist der Vergleich mit den Antworten der befragten Menschen über 35 Jahren interessant, da es natürlich auch in der Jungen Selbsthilfe darum geht, von den Erfahrungen älterer

Selbsthilfeaktiver zu profitieren, damit das „Rad nicht neu erfunden werden muss“. Positiv ist, dass in beiden Gruppen (unter sowie über 35 Jahren) das Interesse an einem themenübergreifenden Austausch vorhanden ist – 76 Prozent empfinden dies als sinnvoll. Viele SHKs laden die Selbsthilfegruppen zu regelmäßigen Gesamtgruppentreffen ein. Bei diesen Foren fragen die Mitarbeitenden nach den Wünschen und Ideen der Gruppen, planen gemeinsam mit den Selbsthilfeaktiven Veranstaltungen und besprechen eventuelle Probleme in der Zusammenarbeit.

- *Beziehen Sie Ihre Gruppen in die Planung für das nächste Jahr ein.*
- *Befragen Sie Ihre Gruppen, ob Sie Ihnen etwas mitteilen möchten (dazu können Sie z. B. einen Fragebogen via E-Mail verschicken / ggf. in die Schließfächer der Gruppen legen).*
- *Gestalten Sie in der SHK „Begegnungsräume“ für verschiedene Gruppen.*
- *Bei der Gründung von jungen Gruppen*

eine_n erfahrene_n Gruppenbesucher_in als Co-Moderation einbeziehen.

Berücksichtigen sollten wir trotz der guten Beispiele auch die geäußerten Bedenken und Argumente gegen einen themenübergreifenden Austausch. So kann es mitunter sehr schwierig sein, sich vor unbekanntem Menschen zu öffnen („ich mich nur in der Gruppe öffnen möchte“). Deshalb bietet es sich an, den themenübergreifenden Austausch mit einem neutralen Schwerpunkt oder einem übergeordneten Thema zu verknüpfen.

Denkbar sind Themen wie „Selbsthilfe in sozialen Netzwerken“, „Moderation und Gruppenleitung“, „Methoden in der Gruppenarbeit“. Der Tenor des themenübergreifenden Austauschs ist: Das verbindende Element ist die Selbsthilfe! Es geht um eine Bereicherung und Kontaktaufnahme zu Menschen aus anderen Gruppen, ohne dass die eigene Betroffenheit im Vordergrund steht.

Haben Sie verschiedene Gruppen besucht, um die für Sie passende zu finden?



Ja



Nein



keine Angaben

Aus welchem Grund würden Sie die Gruppe nicht mehr besuchen?

Wenn Ja: Warum waren die vorher besuchten Gruppen nicht passend?

Jammern, wem geht es am schlechtesten? zu deprimierend • eingeschworene Gemeinschaft • kein Platz für Neue • Alters- / Generationskonflikt • zu verschiedene Interessen • zu starre Regeln • zu wenig Kommunikation • passte einfach nicht • „schlechte“ Leitung, Moderation • nicht verstanden gefühlt • Zeit und Ort des Treffens • zu infantil

„In Phasen, in denen es mir gut geht, möchte ich mich nur sehr ungern mit dem Thema beschäftigen, damit ich meinen gesunden Abstand haben kann. Ich möchte nicht, dass sich mein Leben immer und ständig oder auch regelmäßig um meine Erkrankung dreht. Leider kann ich dann aber auch nicht für andere da sein.“

Aus welchem Grund würden Sie die Gruppe nicht mehr besuchen? (Mehrfachnennungen möglich)



weil ich es zeitlich nicht mehr schaffe



das habe ich mir noch nicht überlegt



weil es Konflikte in der Gruppe gibt



weil ich mein Ziel erreicht habe

Andere Gründe: Nichtvorankommen, Jammern, unsympathische Menschen • strenge Regeln • „wenn ich merken würde, dass der Besuch kontraproduktiv wäre“ • „unüberwindbare Differenzen“ • „wenn es gesundheitlich nicht mehr machbar wäre“ • „wenn die Arbeit, die hauptsächlich immer wieder an uns Gruppenleitern hängen bleibt, nicht mehr geschätzt würde“ • Umzug • wenn andere TN die Gruppe verlassen • wenn andere zu viel Raum einfordern • zu wenig TN (< 8) • „Qualität“ lässt nach

- Die Mehrheit der Befragten hat eine Gruppe besucht und ist in dieser geblieben. Das ist erfreulich, weil es den Suchenden einen „Selbsthilfegruppenmarathon“ erspart. Solch eine Suche kann schnell ermüden und frustrieren. Möglicherweise sucht man die Gründe des häufigen Scheiterns ausschließlich bei sich selbst. Es gibt sicherlich für jede und jeden die passende Gruppe –
- Der am häufigsten genannte Grund für einen Ausstieg aus der Gruppe lautet „weil ich es zeitlich nicht mehr schaffe“. Gerade im Studium / in der Ausbildung, beim Einstieg ins Berufsleben oder bei der Familiengründung lässt die Zeit es nicht mehr zu, regelmäßig eine Gruppe zu besuchen. Vielleicht kann eine neue Gruppe gegründet werden, die sich an einem anderen Tag oder in einem anderen Rhythmus trifft? Oder kann man dem Besuch der Selbsthilfegruppe eine Art „Projektcharakter“ geben? Könnte man

und das, was den einen stört („zu starre Regeln“), ist für einen anderen genau richtig.

Hilfreich ist es, zu wissen, wie die verschiedenen Gruppen arbeiten. Wenn sich ein_e Interessent_in über eine Gruppe erkundigen möchte oder unsicher ist, ob es die passende ist, hilft es, ihm_ih konkrete Auskünfte geben zu können. Zum Beispiel, ob die Teilnehmer_innen

also die Laufzeit der jungen Gruppe von Beginn an auf einige Monate beschränken – mit dem Wunsch und der Option, sich auch danach weiterhin zu treffen? Als zeitliche Orientierung könnten sich hier die Semesterzeiten der Hochschule anbieten. Diese Idee haben wir bisher noch nicht praktisch erprobt, fänden es allerdings einen spannenden Versuch.

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass man dem chronischen Zeitmangel in unserer Gesellschaft wohl nicht viel entgegenzusetzen kann. Anders verhält es

überwiegend jung / alt, weiblich / männlich sind, Anzahl der TN, Ablauf der Gruppentreffen, konkrete Ansprechpartner_innen oder ob Freizeitaktivitäten stattfinden.

Je informationsreicher die Beratung und die Selbstdarstellung der Gruppe sind, desto schneller finden die Suchenden die passende Gruppe bzw. können bei einer Neugründung unterstützt werden.

sich bei dem Grund „weil es Konflikte in der Gruppe gibt“. Hier ist es sinnvoll, wenn die Mitarbeitenden der Kontaktstellen klar signalisieren, bei Gruppen Gründungen und Vermittlungen als Ansprechpartner_innen zur Verfügung zu stehen.

Oft ist es den Gruppen nicht bewusst, dass sie sich externe Hilfe (Supervisor_in o. ä.) finanzieren lassen können oder ein/e Mitarbeiter_in der SHK in die Gruppe kommen kann, um sie als professionelle und objektive Fachkraft dabei zu unterstützen, den Konflikt zu lösen.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Selbsthilfekontaktstellen?



positiv / gut /
sehr gut



keine
Erfahrungen



keine
Angaben



mittelmäßig
bis schlecht



keine Wertung
der Zusammenarbeit

Erfahrungen
mit Selbsthilfe-
kontaktstellen

Antworten / Zitate aus der Gruppe „**positiv / gut / sehr gut**“:¹⁰

- wurde gut unterstützt • Vielfalt unter einem Dach • Es ist schwer eine Selbsthilfegruppe zu finden, als ich mich dann bei der SHK meldete, bekam ich sofort Unterstützung
- setzen uns regelmäßig zusammen, organisieren einen Selbsthilfetag und vieles mehr
- hat bei der Gruppengründung unterstützt • hat Informationen und Hilfe bei der Außendarstellung / Öffentlichkeitswerbung gegeben
- als Ansprechpartner für Fördermöglichkeiten
- sehr motivierte und freundliche Mitarbeiter • hilfsbereit und entgegenkommend • gute Organisation von Selbsthilfe- und Gesundheitstagen • Fragen zu Gruppenarbeit wurden immer sehr gut beantwortet • Vermittlung zwischen verschiedenen Selbsthilfegruppen wird organisiert
- offenes Ohr und Hilfe bei allen organisatorischen Sachen, tolle Veranstaltungen

¹⁰ offene Frage / Textantworten möglich. Die Antworten wurden in Gruppen erfasst (Gruppe = gleiche / ähnliche Antwort) und die Häufigkeit wurde gezählt.

- 46 Prozent der befragten jungen Menschen bewerten die Erfahrungen mit einer SHK mit „positiv / gut / sehr gut“ – das ist gut, aber dennoch nicht einmal die Hälfte!

Grund dafür ist, dass viele der Befragten ihre Erfahrungen nicht werten wollen / können oder einfach keine Erfahrungen haben – insgesamt war das bei 47 Prozent der Befragten der Fall.

Sieben Prozent bewerten ihre Erfahrung mit einer SHK als „mittelmäßig bis schlecht“ und begründen dies wie folgt:

- *Räume gut – Beratung nicht gut*
- *keine Ahnung von Diagnose / Traumata – man fühlt sich alleine gelassen*
- *Sehr schwer. Ablehnung und Unverständnis der Erkrankung gegenüber*
- *Mitarbeiter_innen uninformiert*
- *Mitarbeiter_innen abweisend*

Die Arbeit in einer SHK umfasst verschiedene Aufgabenbereiche, wobei die Beratungstätigkeit sicherlich zu den wichtigsten gehört (neben Öffentlichkeitsarbeit und administrativen Tätigkeiten).

Wichtig ist bei der Beratung vor allem das Verständnis bzw. das Bemühen darum zu verstehen, worum es der Beratungssuchenden Person geht, um dann gemeinsam zu schauen, ob und wie sie/er unterstützt werden kann.

Außerdem ist es insbesondere hinsichtlich der Weitervermittlung an andere soziale Dienste hilfreich, sich über die Aktualität der Angebote (für junge Menschen) im Bilde zu halten.

Weiß Ihr Umfeld, dass Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen?



86



10



2



Ja



Nein



keine Angaben

Was noch?

Selbsthilfe bedeutet für Sie? (Priorität 1., 2., 3.)

1

Top
4

- bereit sein, an sich zu arbeiten / zu sich selber zu stehen / Eigeninitiative / aktiv werden / Hilfe, sich selbst zu helfen / Hilfe zur Selbsthilfe
- Erfahrungsaustausch
- Gemeinschaft, nicht alleine sein, Zusammengehörigkeit, Gleichgesinnte treffen, neue soziale Kontakte, tolle Menschen kennenlernen, Interesse an anderen, angenommen werden, wie man ist
- Unterstützung, sich gegenseitig helfen, Rückhalt, Entlastung

2

Top
4

- Erfahrungsaustausch, Tipps, neue Informationen
- Gemeinschaft, nicht alleine sein, sich angenommen fühlen, Raum haben, Halt in schweren Phasen, andere unterstützen
- Eigenverantwortung, eigene Erkrankung akzeptieren, an meiner Zufriedenheit arbeiten, sich selbst kennenlernen
- Unterstützung

3

Top
4

- Selbstwert fördern, das Beste aus der eigenen Situation machen, Selbstfürsorge, Lösungsansätze für eigene Probleme, Persönlichkeitsentwicklung
- Netzwerke, sicherer Raum, dazugehören, Freunde finden, gemeinsame Feste
- Gleichgesinnte, Erfahrungsaustausch, Tipps, voneinander lernen
- Unterstützung

● ● Sprüche für eine zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit¹¹

Die Antworten auf Seite 26 und diese Zitate können Ideen liefern für Sprüche / Slogans für die zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit.

Es gibt eine Vielzahl an kreativen Methoden, um Slogans zu entwickeln, zwei davon eignen sich besonders für Gruppen: „Loesje“¹² und „6-3-5“¹³ – beide bauen auf der Phantasie einer Gruppe auf, die gemeinsam assoziativ arbeitet.

- „Gemeinschaft“
- „Zu mir stehen, mich fühlen, mich mitteilen, auch Bedürfnisse klar äußern“
- „Meinen Wert neu zu entdecken“
- „ich selbst sein zu können“
- „ein Mosaikstein der Heilung“
- „Mehr Wissen würde den Leuten gut tun“
- „Das Tabu-Thema zu brechen“
- „Ich bin in der Lage mich selbst zu stabilisieren“
- „Selbstfürsorge“
- „Jeder der mal eine schwierige Zeit durchgemacht hat, soll es einfach mal probieren“
- „einfach mal sich auskotzen dürfen“
- „verständnisfördernd, bildend, sozialisierend“
- „tu es - tu es jetzt - tu es jetzt sofort“
- „lustig, aufgeschlossen, wertvoll“

¹¹ Zitate der befragten Teilnehmer_innen

¹² <http://www.loesje.de/> (Handbuch zum Download)

¹³ <http://www.ideenfindung.de/6-3-5-Methode-Kreativitaet-C3%A4tstechnik-Brainstorming-Ideenfindung.html> oder „6-3-5“ als Suchwort bei Ecosia/Google

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

ohne Altersbegrenzung (ab 18 +),

Altersdurchschnitt: 27 Jahre

„Ablauf: Als erstes machen wir ein ‚Blitzlicht‘, was für die Meisten von uns schon eine Herausforderung darstellt, da wir vor versammelter Mannschaft unsere Erfahrungen aus der vergangenen Woche teilen. Alles freiwillig! Niemand muss etwas sagen. Falls ihr denkt, es läge an euch, wenn mal kein Redefluss entsteht – weit gefehlt!

Danach folgt eine Einteilung in 2-3 Gruppen. Meist ergeben sich ein Gesprächskreis und eine Übungsgruppe. Im Gesprächskreis wird alles Mögliche besprochen: Alltagserfahrungen mit Ängsten, Therapieangebote etc.

In der Übungsgruppe kann man sich im geschützten Rahmen mit seinen sozialen Ängsten konfrontieren und versuchen diese auszuhalten. Jede 2. Woche bildet sich zudem eine Gruppe, die zusammen musiziert (meist Gitarren-Begleitung), was

Junge Menschen aktiv
in der Selbsthilfe

dem Menschen mit sozialen Phobien die Möglichkeit gibt, mal nicht nur leise unter der Dusche zu singen. Nach dem Treffen ergibt sich oft die Gelegenheit, gemeinsam etwas zu unternehmen.

Wir freuen uns, wenn ihr euch überwinden könnt zu unserer Gruppe zu kommen! Ihr könnt natürlich auch erstmal den Kontakt per Email suchen:

SozialPhobie-Berlin.info@gmx.de

**Wir treffen uns jede Woche Freitag
von 19:00 – 21:00 Uhr.**

Neue Gesichter sind jederzeit Willkommen. Wir versuchen es so einzurichten, dass am 1. Freitag im Monat mehrere erfahrene Teilnehmer dabei sind, damit Ihr die Möglichkeit habt, Fragen zu stellen etc.“¹⁴



MutArtLabor – Improvisationstheater für Soziale Ängste

Jeden Mittwoch treffen sich junge Menschen mit Sozialen Ängsten im Theaterhaus in Berlin-Mitte, um sich einer Art Schocktherapie zu unterziehen: Improvisationstheater. Gemeinsam mit einem professionellen Theaterregisseur nutzen sie die Herausforderung dieser spontanen Form der Theaterarbeit, um die eigene Selbstsicherheit zu stärken. MutArtLabor ist inzwischen ein gern willkommener Live-Act¹⁵ auf Veranstaltungen der Berliner Selbsthilfe-Szene.

Stammtisch für jüngere Rheumkranke

„Manch einen mag es überraschen, dass ‚Rheuma‘ kein Synonym für ‚alt‘ und Katzenfell nicht immer die richtige Therapie ist. Wir, die jungen Rheumatiker in der Deutschen Rheuma-Liga, wollen diesen Vorurteilen engagiert entgegenreten.“

Der Stammtisch für jüngere Rheumakranke:

Austausch in zwangloser und geselliger Atmosphäre im Restaurant / Kneipe „Deichgraf“, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding, jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr.

(<http://rheuma-liga-berlin.de/selbsthilfe/stammtisch-fuer-juengere-rheumakranke/>)

¹⁵ Wer einen Einblick gewinnen möchte, kann Tobi von MutArtLabor kennenlernen: Im Film „self-made. Erfahrungen in jungen Selbsthilfegruppen“ der SHK Mitte.

Junge Selbsthilfe goes academic – junge Selbsthilfeaktive im Gespräch mit Studierenden der Sozialen Arbeit

„Wow, ich wusste gar nicht, wie vielfältig die Themen der Selbsthilfegruppen sein können.“

„Das scheint ja wirklich Substanz zu haben!“

„Jetzt sehe ich, dass da ‚ganz normale Leute‘ hingehen! Das könnte auch was für mich sein!“

Das sagten Studierende des 1. Semesters an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin, nachdem sie einen etwa zweistündigen Workshop gemeinsam mit Tim und Stefanie, zwei Selbsthilfeaktive, erlebt haben. Als Einstieg ins Thema sammelten die Studierenden erste Ideen zum Thema „Selbsthilfegruppen“ und kamen mit dem Film „self-made. Erfahrungen in jungen Selbsthilfegruppen“ (s. Linkempfehlungen Seite 34) ins Gespräch. Anschließend erzählten Stefanie und Tim von persönlichen Erfahrungen aus ihrer Selbsthilfegruppe „anonyme Co-Abhängige“ bzw. „Soziale Phobie“ und wurden von den Studierenden rege befragt. Danach diskutierten die Studierenden in Kleingruppen Themen wie: „Wie müsste eine Selbsthilfegruppe aussehen, dass ich hingehen würde?“; „Welche Haltung brauchen wir als zukünftige Fachkräfte, um Selbsthilfestrukturen zu unterstützen?“; „Wo sind die Grenzen von Selbsthilfegruppen?“. Ein kurzer

Initiativen der
Selbsthilfe- Kontakt-
und Beratungsstelle
Berlin Mitte

Einblick in die Arbeit einer Selbsthilfe-Kontaktstelle von Seiten der Mitarbeiterin sowie der Hinweis auf die ausgelegten Flyer rundeten den Workshop ab.

Tipp: Das Bearbeiten des Themas „Selbsthilfe“ mit zukünftigen Sozialarbeiter_innen lohnt sich auch aufgrund ihrer zu erwartenden Rolle als Multiplikator_innen. Der direkte persönliche Kontakt zu Hochschullehrenden ist ein guter Türöffner für Workshops an einer Hochschule. In unserm Berliner Beispiel kam der Kontakt über eine Studentin zustande, die sich bei ihrer Professorin für die Idee stark machte und dafür plädierte, einen Teil des Seminars der Selbsthilfe zu widmen. Die Konzipierung des Workshops übernahm Franziska Anna Leers von der SHK Mitte und stimmte diese sowohl mit der Professorin, der Studentin als auch mit Stefanie und Tim ab. Das Konzept lässt sich leicht auf weitere Seminare übertragen und soll auch im kommenden Jahr in weiteren Lehrveranstaltungen zum Thema Junge Selbsthilfe umgesetzt werden.

Stammtisch Junge Selbsthilfe

Termin:

Jeden letzten Dienstag im Monat
19.00 Uhr

Ort: Café „A.Horn“

Carl-Herz-Ufer 9

Ecke Baerwaldstraße
10961 Berlin

Der Stammtisch ist ein offener Abend für junge Menschen zwischen 18 und 35, die sich gern in geselliger Atmosphäre mit anderen jungen Menschen aus Berliner Selbsthilfegruppen austauschen und neue Kontakte knüpfen möchten. Auch wer noch keine Selbsthilfe-Erfahrung hat, ist herzlich willkommen.

Zum Hintergrund: Bei Fortbildungen für junge Menschen aus Selbsthilfegruppen haben wir gemerkt, dass der themenübergreifende Austausch zwischen jungen Menschen aus unterschiedlichen Gruppen als große Bereicherung wahrgenommen wird. So kam im Frühjahr 2013 die Idee auf, eine informelle Plattform für junge Selbsthilfeaktive zu schaffen, auf der neue Kontakte geknüpft werden können. Die Besucher_innen beim Stammtisch wechseln. Für einige bedeutet der Abend die bewusste Herausforderung, fremde Menschen kennenzulernen. Für andere ist der Stammtisch eine willkommene Gelegenheit, an den Themen der Jungen Selbsthilfe dran zu bleiben und den inzwischen festen Kern des Stammtischs wieder zu sehen.

Tipp: Die regelmäßige Einladung zum „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ per E-Mail und Facebook ist in den Anfängen besonders wichtig. Es kostet ein paar Monate Geduld und etwas Zeitaufwand, bis sich der Stammtisch als fester Termin eingepreßt hat.

Es ist ratsam, dass bei den Treffen insbesondere zu Beginn eine feste Ansprechperson vor Ort ist – entweder eine SHK-Mitarbeiterin oder verlässliche Selbsthilfeaktive.

Das „Projektteam Junge Selbsthilfe“

Die Vision: Ein 10-köpfiges Team von jungen Menschen mit Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen oder Interesse am Thema trifft sich regelmäßig, um sich über aktuelle Trends und Herausforderungen der (jungen) Selbsthilfeland-schaft auszutauschen.

Daraus werden eigene Projektideen entwickelt und in die Tat umgesetzt – sei es ein Flashmob, ein Infostand in der Uni-Mensa, ein Podcast oder ein biographisches Projekt...

Was bisher geschah: Im November und Dezember 2013 kamen acht junge

Menschen mit und ohne eigene Selbsthilfegruppen-Erfahrung zusammen, um diese Vision in konkrete Ziele und Pläne zu übertragen. Alle eint der Wunsch, mehr junge Menschen in Berlin und bestenfalls darüber hinaus auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

Im Frühjahr 2014 kommt das Team zu einem Auftakt-Workshop zusammen, sammelt gemeinsam erste Projektideen und plant das weitere Vorgehen. Eine der bisherigen konkreten Ideen ist es, ein Workshop-Konzept zum Thema „Junge Menschen in der Selbsthilfe“ zu

entwickeln und dieses an Hochschulen praktisch umzusetzen.

Das Projektteam wird in den Anfängen durch Franziska Anna Leers als Mitarbeiterin der SHK Mitte unterstützt. Das freiwillige Engagement der jungen Menschen im Projektteam bringt nicht nur die Junge Selbsthilfe voran, sondern schult die Teilnehmenden in Sachen Projektmanagement und bringt außerdem jede Menge Spaß.

„Weil unsere Lebenswelten ähnlich sind und ich dadurch besonders viele hilfreiche Tipps bekommen kann. Die jungen TN bringen in unsere Gruppe sehr viel Frische, Optimismus, Mut und Kraft zur Veränderung ein. Gerade bei den TN, die noch jünger sind als ich, kann ich beobachten, wie sie in Bezug auf ihre Störung Fortschritte machen. Ihr Leben ist immer in Bewegung und das bringt auch Bewegung in unsere Gruppe!“

JUNGE SELBSTHILFE AUF REISEN

Die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte fuhr mit jungen Engagierten aus Selbsthilfegruppen in die Türkei

Manchmal braucht es einfach die richtige Idee zum richtigen Zeitpunkt. Einen Glücksfall sozusagen.

Den fand die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, als sie im Frühjahr 2013 begann, eine Reise der besonderen Art auszuschreiben. Eine Woche Türkei in die interkulturelle Begegnungsstätte Afacan.¹⁷ Eine Woche intensives Arbeiten an Themen der Jungen Selbsthilfe. Eine Woche Workshops und Urlaub und Selbsthilfe-Begegnungen jenseits vom Tellerrand.

Die Idee schlug ein, und so brachen am 21.09.2013 13 junge Menschen aus unterschiedlichsten Selbsthilfebzügen auf in eine erlebnisreiche Woche. Die Hintergründe der einzelnen Teilnehmenden konnten unterschiedlicher kaum sein. Von MS und Hirntumor

über Stottern, Sucht und soziale Phobie war das Themenspektrum der Reisegruppe nicht eben homogen. Dazu kamen drei Studentinnen, deren Neugier auf die Arbeitsform Selbsthilfe groß, die persönliche Erfahrung bisher aber gering war. Kann das gut gehen?

Es brauchte nicht lange um festzustellen: das geht sogar sehr gut! Jenseits der Heterogenität der Erkrankungen und Anliegen war das gemeinsame Interesse am Voranbringen junger Selbsthilfegruppen schnell offensichtlich. Welche Erfahrungen machen wir als junge Menschen in Selbsthilfegruppen? Welche Formate und methodischen Ideen sind im Rahmen der Jungen Selbsthilfe bekannt?

Wie kann Öffentlichkeitsarbeit noch einmal ganz andere Formen annehmen?



Foto: Bergama / Türkei, Quelle: SHK Mitte

Die Woche ging für die Fülle der Themen zu schnell vorbei. Spätestens als am letzten Tag, der letzten Chance auf ein Sonnenbaden am Strand an vielen Stellen „doch noch eben mal ein Austausch zu ...“ vorgezogen wurde, war klar: wir haben uns noch viel zu sagen. Die Teilnehmenden und die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte kamen randvoll mit neuem Enthusiasmus zur Förderung Junger Selbsthilfe nach Berlin zurück. Das Thema wird weiter gehen. Und ohne Frage bringt es Schwung in viele altbekannte Selbsthilfefragen. Ein Glücksfall eben. *Ein besonderer Dank geht an die „Umverteilen! Stiftung für eine, solidarische Welt“¹⁸, die diese Reise erst möglich gemacht und finanziell unterstützt hat.*

Autorin: Birgit Sowade, SHK Mitte

¹⁷ <http://www.afacan.de/>

¹⁸ http://www.umverteilen.de/d_ag_03_erfahr_1_ueber.html

Webseiten

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
www.selbsthilfe-interaktiv.de/forum/junge-menschen-und-selbsthilfe
www.traudich.nacoa.de
www.helpfm.de
www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=61

Twitter

https://twitter.com/KIS_PrenzlBerg
https://twitter.com/selbsthilfe_ch
https://twitter.com/nakos_jung

Facebook

www.facebook.com/KISberlin
www.facebook.com/SHKBerlinMitte
www.facebook.com/jungeselbsthilfe

YouTube +
Suchwort

Junge Selbsthilfe: <http://www.youtube.com/watch?v=fW7ynvmJtGQ>
 Ko-Produktion AOK, SEKIZ und dem Babelsberger Filmgymnasium: www.youtube.com/watch?v=HWDfGpVWqB4
 Selbsthilfe für junge Menschen mit MS: www.youtube.com/watch?v=ZXsfZIPxGIA
 AmputeeOT: www.youtube.com/user/AmputeeOT/videos
 Wir für Mich, Selbsthilfe wirkt!: www.youtube.com/watch?v=RCfHoc3Sd00

Veröffent-
lichungen**...zum Thema Junge Selbsthilfe:**

Film „self-made. Erfahrungen in jungen Selbsthilfegruppen“ der SHK Mitte:
<http://www.youtube.com/watch?v=fW7ynvmJtGQ> (DVD zu bestellen bei der SHK Mitte)
 NAKOS „Junge Selbsthilfe“: www.nakos.de/site/fachthemen/jungemenschen
 SHK Frankfurt „Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit“:
<http://selbsthilfe-frankfurt.net/index.php?inhalt=publikationen.leitfaden&style=normal>

Impressum

● Herausgeberin

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Telefon: 030 - 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvb-bb.de www.kisberlin.de

● Redaktion

Kerstin Horak, KIS Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe

Franziska Anna Leers, Selbsthilfe- Kontakt-
und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH

● Umsetzung

Grafik / Layout: Christian Nogueira-Lorenzo
(lorenzo.now@gmx.de)
Lektorat: TEXT + STIL, Sybil Volks
Fotos*: SHK Mitte
Fotos YOU Messe: © Arbeitskreis Junge Selbsthilfe
1. Auflage 2014 (2.000 Stück)
2. unveränderte Auflage 2016 (1.000 Stück)

*Nachdruck / Übernahme einzelner Abschnitte nur mit
Genehmigung der Herausgeberin. Berlin, Januar 2014*

**Die Fotos sind größtenteils auf der Reise „Junge Selbsthilfe
entdecken – entwickeln – neu starten: 6 Tage Türkei
zwischen Workshops, Kultur und Freizeit“ entstanden.
Die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte /
StadtRand gGmbH organisierte und verantwortete die Reise.*

Weitere Informationen und Ergebnisse finden Sie hier:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte /
StadtRand gGmbH
Perlebergerstr. 44
10559 Berlin-Moabit

Fon 030 - 3 94 63 64

Fax 030 - 3 94 64 85

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Wir danken der AOK Nordost für die Förderung des
Projektes „Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe“
und für die Finanzierung dieser Broschüre.

*„Wir sind alle daran interessiert, etwas zu bewirken
und uns nicht zu verstecken.“*

Junge Selbsthilfe – Was ist denn das?

Die heutige Selbsthilfebewegung und Selbsthilfeunterstützung ist in Deutschland seit den 1980er Jahren gewachsen und hat sich zu einem etablierten und anerkannten System der sozialen und gesundheitlichen Versorgung entwickelt.

Selbsthilfe ist also gar nicht mehr so „jung“.



Nehmen junge Menschen die Möglichkeiten der Selbsthilfe wahr und was sind ihre Meinungen dazu?

Wir befragten junge Menschen aus Selbsthilfegruppen deutschlandweit zu ihren Erfahrungen und Vorstellungen zum Thema Selbsthilfe und geben auf Grundlage der Ergebnisse Tipps und Hinweise für die praktische Selbsthilfeunterstützung.

„Eine Gruppe, in der jedem der Raum gegeben wird, den er braucht, um sich verstanden und gut aufgehoben zu fühlen. In der man sich gegenseitig achtet, aussprechen lässt und sich umeinander kümmert.“