„Vielfalt gehört dazu“

Demografische Entwicklung, Inklusion und Diversität:

Herausforderungen für die Selbsthilfe

34. Jahrestagung

der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

in Goslar vom 23. bis 25. Mai 2012

So jung und schon Selbsthilfe? – Die Öffnung der Selbsthilfe für Junge Menschen am Beispiel Tübingen

Barbara Herzog und Jakob Reineke, Kontaktstelle für Selbsthilfe im Sozialforum Tübingen e.V.

Vortrag am Donnerstag, den 24. Mai 2012

in der Arbeitsgruppe 3 Das Alter spielt (k)eine Rolle – Altershomogene oder altersübergreifende Selbsthilfe?

© Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2012

So jung und schon Selbsthilfe?

Aktivitäten in Tübingen

vorgestellt von Barbara Herzog und Jakob Reineke

Kontaktstelle für Selbsthilfe im Sozialforum Tübingen e.V.

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

DAG SHG Tagung Goslar 23.-25.05.2012

JUNGE SELBSTHILFE in Tübingen

Was wir bisher umsetzten

- Gründung einer Projektgruppe
- Film „Unterwegs zwischen Ich und Wir“
- Nachhaltiger Hochschultag
- Schülerradio
- Schülerinfotage
- Fortbildung für Selbsthilfegruppen
- Evangelischer Bezirkskirchentag
- Infotage in der Ambulanz der Suchtklinik Tübingen

Was wir planen

- weiter an unserer „Haltung“ arbeiten
- unsere Homepage umgestalten und andere Möglichkeiten des Social Web testen
- junge Leute in verschiedensten Ausbildungseinrichtungen informieren

Unser Dilemma

Selbsthilfe entsteht doch ihrem Sinn nach eigentlich von unten, also von Menschen die selbst für sich etwas tun wollen –

wir aber „werben“ für Selbsthilfe

Wie wandern wir auf diesem Grat?

So jung und schon Selbsthilfe?

Befragung jüngerer Menschen in Tübingen zum Thema Selbsthilfe

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

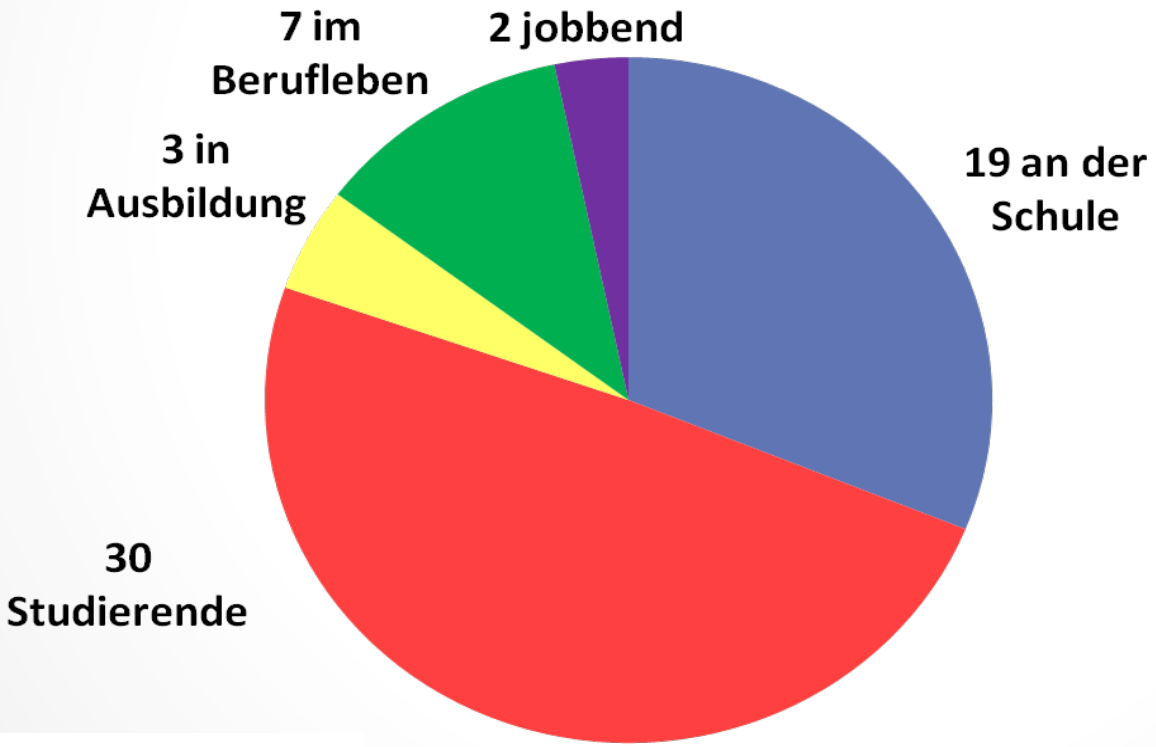
DAG SHG Tagung Goslar 23.-25.05.2012

JUNGE SELBSTHILFE in Tübingen

61 Befragungen

(zwischen 15 und 35 Jahren)

- 45 Personen können den Begriff der Selbsthilfe einordnen



SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

JUNGE SELBSTHILFE in Tübingen

Auffälligkeiten

- **Selbsthilfe steht für die meisten allein im Kontext von:**

  Alkohol, Drogen, Sucht
- **Größtenteils sehr einseitige problemorientierte Vorstellungen von Selbsthilfe:**
  - „Probleme wälzen“
  - „Im Kreis sitzen und reden“
- **45 Personen suchen in allererster Linie den persönlichen Kontakt bei Schwierigkeiten**
  - 10 nutzen Internet und persönlichen Kontakt gleichermaßen
  - 2 nutzen deutlich mehr das Internet

Würdest du eine Selbsthilfegruppe besuchen?

27

„Da es Probleme gibt, die man alleine nicht lösen kann.“

„Man eventuell anderen helfen kann, aber auch sich selber.“

„Austausch ist wichtig und gut!“

„Die anderen einen gut verstehen, da sie in ähnlichen Situationen stecken.“

32

„Ohne Leitung kommt nichts dabei heraus!“

„Wenn ich richtige Probleme habe, will ich professionelle Beratung!“

„Ich vertraue lieber auf Professionalität.“

„Bei Schwierigkeiten rede ich lieber mit Freunden“

„Es wäre ein zu große Überwindung dort hinzugehen“

„Ich habe keine Probleme“

Wünsche für eine Gruppe

- Offenheit („nicht zu ‚verschweißt ‘,)
- Freundlichkeit, Toleranz, Authentizität, Anonymität,
- Mit professioneller Anleitung („damit man mit den Problemen auch voran kommt“)
- Lösungsorientiert, effektiv („sich nicht nur mit den Problemen im Kreis drehen.“)
- Lockere Atmosphäre („Es muss eine gute Stimmung und keine ‚Heulstimmung ‘ herrschen!“)

Gleiches Alter?

Wie geht es weiter?