

„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**

**Jung und / oder alt in Selbsthilfegruppen – Was bedeuten unterschiedliche Altersgruppen für die
Selbsthilfeunterstützungsarbeit?**

Angelika Vahnenbruck und Franziska Leers, Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte – StadtRand gGmbH, Berlin

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



Das Alter spielt (k)eine Rolle Altershomogene oder altersübergreifende Selbsthilfe?

*Jung und / oder alt in Selbsthilfegruppen –
Was bedeuten unterschiedliche
Altersgruppen für die
Selbsthilfeunterstützungsarbeit?*



Das Alter spielt (k)eine Rolle – Altershomogene oder altersübergreifende Selbsthilfe?

Jung und / oder alt in Selbsthilfegruppen – Was bedeuten unterschiedliche Altersgruppen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit?

Was heißt „jung“?

Jung = 18 – 30 Jahre (SHG Depressionen, Berlin)

Jung = 23 – 40 Jahre (SHG Junge Menschen mit Rheuma, Berlin)

Jung = 25 – Ende 40 Jahre (SHG nach Krebs, Berlin)

Offiziell in Deutschland:

„Junger Mensch“ = unter 27 Jahren.



Das Alter spielt (k)eine Rolle – Altershomogene oder altersübergreifende Selbsthilfe?

Jung und / oder alt in Selbsthilfegruppen – Was bedeuten unterschiedliche Altersgruppen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit?

Was heißt „alt“?

Alt = 50+ (SHG Generationenwandel meistern)

Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO:

Alt = wer das 65. Lebensjahr vollendet hat



Das Alter spielt (k)eine Rolle – Altershomogene oder altersübergreifende Selbsthilfe?

Jung und / oder alt in Selbsthilfegruppen – Was bedeuten unterschiedliche Altersgruppen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit?

Jung in der Selbsthilfe

- Junge Menschen im „Aufbruch“ ins Erwachsenenleben
- Gemeinsame Alltagswelt (Studium, Berufseinstieg, keine Kinder, Lust auf aktives Freizeit-/ Nachtleben) verbindet ebenso wie gemeinsame Krankheitserfahrung



Das Alter spielt (k)eine Rolle – Altershomogene oder altersübergreifende Selbsthilfe?

Jung und / oder alt in Selbsthilfegruppen – Was bedeuten unterschiedliche Altersgruppen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit?

Alt in der Selbsthilfe

- Ältere Menschen verbindet ähnliche Lebenserfahrung
- Sie benötigen oftmals klare Regeln, Verbindlichkeiten, Aufgabenverteilungen (Nierengruppe, Sixties)



5 Berliner Thesen



1.

Es heißt: Selbsthilfegruppen
sind offen für alle.

Wir denken: Es gibt wenig echte
altersheterogene Gruppen.



1.

- *Offiziell:* Die meisten Gruppen haben keine Altersbeschränkung, sind offen für alle, die mit dem jeweiligen Thema zu tun haben.
- *Inoffiziell:* Oft gibt es einen altershomogenen „Kern“.
- Dieser „Kern“ ergibt sich „zufällig“, liegt häufig zwischen 40 und 60 Jahren, beschreibt damit eine eigene Lebensphase und macht es Menschen aus anderen Lebensphasen (solange sie deutlich in der Minderheit sind) nicht leicht, sich auf Dauer einzufinden.



2.

***Es heißt: Selbsthilfegruppen
funktionieren für junge Menschen
nicht.***

***Wir denken: Altershomogene
„junge“ Gruppen funktionieren
bestens.***



2.

- Verbundenheit durch gemeinsame Krankheitserfahrung UND Verbundenheit mit eben dieser Erkrankung in der Aufbruchsphase im Leben festzustecken
- Die Erkrankung stellt sie vor andere Fragen und Problemlagen als in fortgeschrittenem Alter.
- Die Fragen brennen und wollen mit den Menschen besprochen werden, die eben diese Fragen auch haben.
- Gibt es die Möglichkeit sich altershomogen zu treffen, ergreifen junge Menschen sie gerne. *Allein, es fehlt eben oft die Möglichkeit.*



3.

Es heißt: Viele altersheterogene
Gruppen wünschen sich junge
Menschen...

Wir denken: ... allerdings selten
aus altruistischen Gründen.



3.

- Viele „alt gewordene Gruppen“ suchen nicht gezielt den Austausch mit jungen Betroffenen auf Augenhöhe, *sondern:*
 - sie suchen ihn aus der Sorge heraus, über Nachwuchsprobleme als Gruppe / Verein „auszusterben“.
 - Kommen tatsächlich junge Leute mit eigenen Anliegen oder Ideen zur Gruppengestaltung, gibt es oft Stress
 - Dabei ziehen überwiegend die jüngeren Neulinge den Kürzeren.



4.

***Es heißt: Selbsthilfeunterstützung
läuft letztlich auf allen Ebenen
gleich.***

***Wir denken: Unterschiedliche
Arbeitsformen erfordern
unterschiedliche Unterstützung***



4.

Junge Menschen:

- erarbeiten sich ihre „Regeln“ lieber selbst, als sie sich über Anleiter_innen vorgeben zu lassen.
- suchen Arbeits- und Begegnungsweisen jenseits der klassischen Gesprächsgruppe
- finden es wichtig, auch andere Gesprächsthemen außer der eigenen Erkrankung zu haben



4.

Junge Menschen:

- Selbsthilfegruppen stellen für sie eine zeitlich befristete Etappe innerhalb ihrer Entwicklung dar
 - kämpfen in der Gruppe nicht selten mit dem Problem der Unverbindlichkeit
- Insbesondere sollte es in jungen Selbsthilfegruppen möglich und „erlaubt“ sein, sich zeitlich befristet anzuschließen, um das eventuelle Loslösen aus der Gruppe „gesünder“ zu gestalten



4.

Alte Menschen:

- finden in klaren Regelungen Sicherheit
- bauen über Gewohnheiten (Riten) Vertrauen auf und leben häufig ein hohes Maß an Verbindlichkeit
- Manchmal ist es schwer, neue Menschen wirklich zu integrieren.



4.

Altersheterogene Gruppen:

- stehen vor der Herausforderung, ihre Unterschiedlichkeit tatsächlich auf Dauer auszuhalten und allen Gruppen in der Gruppe gerecht zu werden.
- Hier ist viel Moderation und „Minderheitenschutz“ gefragt.
- Können Ideen des Diversity-Trainings helfen?



5.

***Es heißt: Krankheitserfahrung
toppt Lebenserfahrung.***

***Wir denken: Um Selbsthilfe auf
längere Zeit sinnvoll zu machen,
braucht beides seinen Platz.***



5.

- Gemeinsame Krankheitserfahrung bedient das individuelle Informationsbedürfnis (das ist ggf. nach drei Treffen gestillt).
- Gemeinsame Fragen / Erfahrungen einer Lebensphase sorgen für die einzigartige Möglichkeit, mit persönlichen Alltagserfahrungen Austausch, Verständnis und Unterstützung zu finden.
- Wo niemand die eigenen Alltagserfahrungen teilt, fällt das große Plus der Selbsthilfe („Ich muss nicht alles endlos erklären“) weg.



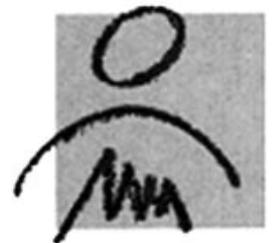
Danke für die Aufmerksamkeit!

Angelika Vahnenbruck

Franziska Anna Leers

Birgit Sowade

StadtRand gGmbH



StadtRand

