



Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren – Erfahrungen aus Chemnitz

Susann-Cordula Koch

KISS Chemnitz

*„Drei Seiten der Medaille“ Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung:
Dimensionen der Selbsthilfe
Jahrestagung 2014 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
vom 26. bis 28. Mai 2014 in München*

Vortrag in der Arbeitsgruppe 4 Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben.
Neue Begrifflichkeiten und zielgruppenspezifische Settings der Gruppenarbeit

Ergänzender Text zur Präsentation

Die KISS Chemnitz nahm 2011/2012 neben dem Kontakt- und Informationszentrum für Selbsthilfe und Sozialinitiative in Stadt und Landkreis Tübingen und der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin-Mitte an dem bundesweiten Praxis-Projekt „Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren“ der NAKOS teil.

Ziele

Das Image der Selbsthilfe alters- und bedarfsorientiert positiv besetzen: zum Beispiel mit neuen Ansprachen, Bildern, Medien etc. auf vertrauensvoller und authentischer Peer-to-Peer-Ebene sowie Aktivierungsansätze erproben.

Darüber hinaus unterstützen wir die Entwicklung eigener Vorstellungen, Wünsche und Ziele in der persönlichen Entscheidungsfindung, sich einer Gruppe anzuschließen oder eine neu zu gründen.

Als Altersgruppe hatten wir zwischen 18- und 30-Jährige im Blick. Thematisch waren wir prinzipiell für alle Themen offen. So wurden von Studenten der Uni Chemnitz die Themen „Extreme Schüchternheit“, „Sozialphobie“ und „Prokrastination“ an uns herangetragen.

Wir regten aber auch in Beratungsgesprächen bei Unzufriedenheit mit der Herkunftsgruppe eigenen Gruppengründungen für junge Menschen an zum Beispiel beim Thema Depression oder bei Brustkrebs.

Junge Selbsthilfe in Chemnitz

Wie gingen wir vor? Als erstes schauten wir uns die Situation vor Ort in den Gruppen an. Eine kurze aktivierende Befragung per Mail unter den Gruppen sollte einen Überblick geben, wie viele Gruppen mit jungen Menschen arbeiten und ob dies überhaupt Thema für sie ist. Wir fragten, ob es junge Menschen in ihrer Gruppe gibt, wenn ja ob sie interessiert sind mit uns am Projekt zu arbeiten, wenn nein, ob es Vermutungen gibt, warum keine jungen Menschen zu ihnen finden, ob sie im Internet und sozialen Netzwerken präsent sind oder Angebote speziell für junge Menschen haben. Die wenigen Rückmeldungen (5 von 150) ergaben wenig Anhaltspunkte.

Dann sprachen wir gezielt junge Leute an, die sich in verschiedenen Zusammenhängen für Selbsthilfe interessierten. Das waren vor allem Freiwillige und Praktikant/innen, die in der KISS tätig waren und zum Teil selbst über Gruppen-erfahrung verfügten. Über Jugendsozialarbeiter, Freiwilligenzentrum, Jugend-Stadtmagazin, Internet etc. schrieben wir verschiedene Mitmachaktionen aus. So fanden wir einige Leute, die Lust hatten, an einer „Verjüngung“ unserer Homepage und / oder unserer Selbsthilfezeitung mitzuwirken sowie über einen Radioworkshop lernen wollten, wie man Radio selbst macht.

Homepage, Facebook & Co

In Zusammenarbeit mit jungen Kreativen der Medienagentur HausE (ehemalige Studenten der Uni Chemnitz) entwickelten wir ein neues Ansprachekonzept. Wir wollten weg von stigmatisierenden Defizitbeschreibungen hin zu Situationsbeschreibungen und Ressourcenorientierung. So kamen wir auf die Idee der aktiven Sprechblasen, in denen typische Gedanken und Sätze standen wie „Ich bin neu in dieser Stadt“, „Wie komm ich aus meinem Tief raus?“. Klickt man die Blase an, kommt man zu Vorschlägen entsprechender Gruppen.

Mit einem professionellem Fotoshooting und Drehs kamen dann noch ansprechende Fotos und Animationstrailer dazu. Später produzierten wir mit dem Bürgerradio T Beiträge, die man ebenfalls auf unserer Homepage hören kann.

Und natürlich durfte Facebook nicht fehlen, was wir vor allem zur kostenlosen Verbreitung von Terminen und Einladungen nutzen.

Schauen Sie selbst unter www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de

Finanziert wurde die neue Homepage von der Landesdirektion Chemnitz des Freistaates Sachsen.

KISSyourself – die neue Zeitschrift für Selbsthilfe

Gemeinsam mit dem Team vom Stadtmagazin verpassten wir unserem bisherigen KISSInfo ein neues peppiges Outfit. Da wir unter Selbsthilfe auch verstehen, sich selbst anzunehmen, sich selbst zu lieben und für sich selbst zu sorgen, haben wir uns für diesen neuen Namen KISSyourself entschieden, der zugleich auch unser neues Motto geworden ist. Eine studentische Mitarbeiterin coachte unseren Laienredaktionskreis (siehe Download auf der Homepage).

Raus aus der KOMM-Struktur

Den gängigen Sozialarbeiterspruch: „Man muss die Leute da abholen wo sie sind“ haben wir uns zunutze gemacht. So sind wir raus auf die Straße und in die Parks gegangen. Einmal um eine Straßenumfrage zu starten, die im Radiobeitrag und für die neue Selbsthilfezeitung KISSyourself verwendet wurden (Was tust du, wenn es dir nicht gut geht – die TOP 10 und schon mal an Selbsthilfe gedacht?)

Und ein andermal luden wir zwischen Hängematte und Slackline zum Picknick ein. Zum Thema „Finde deine Balance“ kamen wir mit einigen jungen Leuten ins Gespräch. Bunte Decken wurden zu „Gesprächsinseln“ auf denen sich Selbsthilfegruppen trafen und zum offenen Treff und Austausch einluden.



Do it yourself – Selbsthilfe-Werk-Statt

Freude am Selbstgemachten, das Gefühl der Gemeinschaft erleben und der gegenseitige Austausch sind die Hauptmotive für die Werkstatt. So werden vor allem coole Klamotten und kleine Geschenke geschneidert, gepatchworkt oder gestrickt. Und in so manchem Gespräch wurden Probleme gelöst und Übergänge zur Selbsthilfe geschaffen ...

Beispiele für Gruppen

Die Alleinerziehenden

Be connect – Junge Menschen mit Depression, Angst und Suchterfahrung

JEMAH – Junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler

Junge Frauen mit Essstörungen

Jugendgruppe für Hörgeschädigte

FKK – Frauen Kontra Krebs

Selbsthilfegruppe Sozialphobie & Schüchternheit

Selbsthilfegruppe Junge Aphasiker Chemnitz

Junge Leute ins Team holen

Ohne die Mitwirkung von Praktikant/innen, Freiwilligen und spontanen „Überfliegern“ wären die Umsetzung und das Experimentieren mit neuen Ideen so nicht möglich gewesen.

Deshalb halten wir fest an der Zusammenarbeit mit der Uni und den Hochschulen in der Umgebung und laden immer wieder zu Praktika, zu Projektarbeit und wissenschaftlicher Arbeit ein.

Eine ehemalige Praktikantin hat sich dem Thema „Junge Selbsthilfe in Chemnitz“ dann auch für ihre Bachelorarbeit vorgenommen.



Ergebnisse der Umfrage von Sara Winter im Rahmen ihrer Bachelorarbeit

Befragungsort: Erzieherklassen im ersten Ausbildungsjahr

n = 50

Alter der Befragten: 18 bis 29 Jahre

Rücklauf: 45 Fragebögen

davon waren 15 Befragte über 30 Jahre

ausgewertet: 30 Fragebögen

Zahlen im Überblick

- 90 Prozent der Jugendlichen haben von SH gehört.
- 66,6 Prozent der Befragten empfanden den Begriff als positiv / zeitgemäß.
- 56,6 Prozent der Jugendlichen können sich vorstellen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

„Was stellst du dir unter Selbsthilfe vor?“ (freie Antwortmöglichkeiten)

Gesprächskreis Gleichbetroffener: 44 Prozent

Gegenseitige Unterstützung, Mut, Kraft schöpfend: 22 Prozent

Mit Hilfe von Profis geleitet: 19 Prozent

Hilfe zur Selbsthilfe: 15 Prozent

„Wie müsste eine Selbsthilfegruppe sein, damit du hingehst und dich wohlfühlst?“

- vertrauensvoll und vertraulich im Umgang mit besprochenen Inhalten
- offen, freundlich, entspannt
- räumlich: einladend, harmonisch, gemütlich
- Anonymität – eher bei größeren Gruppen.

„Was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?“

- mit Familie / Freunden reden
- entspannen
- aktiv sein.

Susann-Cordula Koch (KISS Chemnitz): Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren
– Erfahrungen aus Chemnitz.

Vortrag in der AG 4 Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben am 27.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



„Woher erfährst du von neuen Veranstaltungen/ Aktionen / Projekten in der Stadt?“

- Freunde, Familie, Bekannte
- Zeitung, Radio, Internet
- Postkarten, Flyer, soziale Netzwerke

Fazit

Selbsthilfe ist bekannt und würde genutzt werden.

Selbsthilfe darf gern mit themenbezogenen Aktivitäten verbunden werden.

Es sollte Raum für Entspannung und zum Abschalten geboten werden.

Werbung: möglichst breite Streuung – Selbsthilfe im Bewusstsein halten.