

Eva Klös, Maren Kochbeck, Alessa Müller  
und Katharina Schulze

## **Das Projekt: „Junge Selbsthilfe Frankfurt“**

„Selbsthilfegruppen sind hauptsächlich etwas für ältere Menschen.“ „Da treffen sich Personen mit Alkohol- und Suchtproblemen.“ „Dort sitzt man jammernd im Stuhlkreis.“ Junge Menschen haben oftmals falsche Vorstellungen von Selbsthilfegruppen. Eine Studie der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS), in welcher rund 800 junge Erwachsene zu ihrem Wissen über Selbsthilfe befragt wurden, zeigte, dass 75 Prozent der Befragten Selbsthilfe in erster Linie mit Alkohol- und Suchterkrankungen assoziierten (NAKOS 2016). Um diese Vorurteile oder Berührungängste abzubauen und das Konzept von Selbsthilfegruppen jungen Menschen näher zu bringen, hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt 2018 das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ ins Leben gerufen. Es richtet sich an Menschen zwischen 18 und Mitte 30 und besteht aus vier Bausteinen: einer Arbeitsgruppe, der Selbsthilfegruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“, dem „Kaffee Plauderkreisel“ und einzelnen Veranstaltungen zur speziellen und zielgruppenorientierten Öffentlichkeitsarbeit.

### **Ausgangssituation in Frankfurt**

In Frankfurt lebten 2017 rund 250.000 Menschen zwischen 18 und 39 Jahren, was etwa 34 Prozent der Bevölkerung entspricht. Zum Jahreswechsel 2017/2018 bestanden in Frankfurt jedoch nur wenige Selbsthilfegruppen mit jungen Menschen als definierter Zielgruppe:

- „AA young people“ (bilinguale Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker mit drei regelmäßigen Meetings in der Woche, Zielgruppe 18 bis ca. 45 Jahre)
- „Flow-Sprechgruppe“ für junge Stotternde
- „Junge Menschen mit Depressionen“

Die Gruppen „Junge Menschen mit Depressionen“ beziehungsweise „Junge Erwachsene in Krisenzeiten“ wurden im Zeitraum 2010 bis 2017 von der Selbsthilfe-Kontaktstelle sechs Mal(!) neu initiiert, jeweils mit vielen Teilnehmer\*innen zu Beginn und einer Verkleinerung und Auflösung der Gruppe innerhalb von drei bis 15 Monaten. Die Rückmeldung war, sofern es noch eine Möglichkeit des Austausches nach Beendigung der Gruppe gab, dass kein Mitglied bereit gewesen war, kontinuierlich Verantwortung zum Beispiel für die Koordination der Treffen zu übernehmen und dass es als sehr frustrierend erlebt wurde, zum Teil mehrfach der/die einzige Teilnehmer\*in gewesen zu sein.

## BAUSTEIN 1

### Der Ausgangspunkt: Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe“

Vor diesem Hintergrund hatte die Selbsthilfe-Kontaktstelle 2017 alle bestehenden Selbsthilfegruppen in Frankfurt kontaktiert und erfragt, ob es junge Mitglieder bei ihren Treffen gibt. Daraufhin antworteten viele Gruppen mit der Aussage: „Bei uns gibt es leider keine jungen Leute, wir hätten aber gerne welche.“

Die jungen Menschen aus bestehenden jungen und altersgemischten Selbsthilfegruppen, zu denen durch die Umfrage ein Kontakt entstanden war, wurden im Frühjahr 2018 in eine Arbeitsgruppe eingeladen. Ziel des ersten Treffens war es, die Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen, Anliegen und Ideen für eine „Junge Selbsthilfe“ in Frankfurt mit den jungen Selbsthilfe-Aktiven zusammenzutragen.

Die Leitfrage des Arbeitstreffens lautete:

*Wie soll eine „Junge Selbsthilfe“ aussehen, und was braucht sie, um zu wachsen und angenommen zu werden?*

Folgende Bedarfe und Wünsche wurden in der Arbeitsgruppe geäußert:

- ein *informelles Selbsthilfe-Café* als Plattform zum Austausch
- eine *junge, themenübergreifende Selbsthilfegruppe*
- zusätzlich gab es noch *Ideen* wie zum Beispiel Poetry Slams, Tanzkurse, Spieleabende, Filme oder Vorträge von externen Referent\*innen

Außerdem wurden Anregungen und Vorschläge hinsichtlich der Ausgestaltung dieser Ideen und der Zusammenarbeit im Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ aufgeführt:

Gruppenaspekte	Atmosphäre
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respekt und Offenheit</li> <li>– gegenseitige Motivation und Stärkung</li> <li>– Empowerment</li> <li>– lebhaftes, funktionierende und positive Dynamik in der Gruppe</li> <li>– Heterogenität und Vielfalt der Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auflösen von Isolation</li> <li>– positive Stimmung</li> <li>– entspannte und einladende Atmosphäre</li> <li>– Gefühl, angenommen zu werden, so wie ‚mensch‘ ist</li> <li>– einen geschützten Rahmen für die Austauschplattformen</li> </ul>
<p><b>Rahmenaspekte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Abwechslung in den Angeboten</li> <li>– gemeinsam Neues ausprobieren</li> <li>– keine starren Altersgrenzen, 18 bis 35 Jahre als flexibler Richtwert</li> <li>– gewisse Regelmäßigkeit und Stabilität</li> <li>– kontinuierliche Begleitung wünschenswert</li> </ul> <p>Diese Begleitung sollte keine Leitungsfunktion übernehmen, nicht direktiv agieren.</p> <p>Quelle: Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt</p>	

Das erste Arbeitstreffen der „Jungen Selbsthilfe“ traf auf überaus positive Resonanz. Es herrschte eine sehr leichte und humorvolle Stimmung. Fast alle Teilnehmer\*innen konnten sich vorstellen, in Zukunft aktiv in einer Projektgruppe für die „Junge Selbsthilfe“ mitzuwirken.

Die Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ trifft sich seitdem regelmäßig etwa vier- bis fünfmal im Jahr. Dort besprechen die Projektbeteiligten (Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und junge Selbsthilfe-Aktive), wie die Gruppentreffen, die Veranstaltungen und das „Kaffee Plauderkreiseln“ gestaltet werden sollen, das heißt das Projekt wird regelmäßig zusammen mit jungen Menschen ausgewertet und weiterentwickelt. Eine Teilnehmerin der Arbeitsgruppe beschreibt es so: „Wir haben Erfahrungen, Ideen und Wünsche. Die Mitarbeiter\*innen haben Zeit, Kraft und Wissen für die Umsetzung. Das ergänzt sich gut.“ Obwohl die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle rund 15 bis 25 Jahre älter sind als die jungen Teilnehmer\*innen der Arbeitsgruppe, funktioniert die Zusammenarbeit; dabei lautet der Leitsatz: so viel Hilfe (Unterstützung, Koordination und Begleitung) wie nötig, aber auch so wenig Lenkung (Kontrolle, Eingreifen, Steuerung) wie möglich.

## **BAUSTEIN 2**

### **Selbsthilfegruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“**

Im Frühjahr 2018 startete die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt den Aufruf zur Gründung der neuen Selbsthilfegruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“. Dies war eine der Ideen aus der Arbeitsgruppe. Einige junge Teilnehmer\*innen der Arbeitsgruppe sind in dieser Selbsthilfegruppe aktiv geworden. Die Gruppentreffen finden nun seit Juli 2018 statt. Zum Herbst 2018 verständigte sich die Gruppe darauf, sich nicht mehr 14-tägig, sondern wöchentlich zu treffen, um sich regelmäßiger zu sehen.

Mittlerweile ist der Zuspruch so groß, dass aus der ersten Gruppe heraus eine zweite initiiert wurde, das heißt aktuell bestehen zwei Gruppen für „Junge Menschen in Krisenzeiten“, die sich Montag- beziehungsweise Mittwochabend für jeweils zwei Stunden treffen. Es geht um Themen wie Zukunftsperspektiven oder Ängste, aber auch darum, den Alltag sinnvoll zu strukturieren. Die Teilnehmer\*innen sind zwar sehr unterschiedlich – vom 18-jährigen Abiturienten bis zur angestellten Mittdreißigerin –, fühlen sich aber durch ähnliche Probleme, schwierige Zeiten, das Gefühl von Leere oder Einsamkeit verbunden.

Die jungen Selbsthilfegruppen haben sich auf allgemeine Gestaltungs- bzw. Gesprächsregeln für Selbsthilfegruppen verständigt, die Montagsgruppe hat diese um spezielle Regeln zum Umgang in Krisen ergänzt (s. u. Reflexion). Jeweils eine Blitzlicht-Runde leitet das Treffen ein und beendet es zum Schluss. Hierbei werden auch aktuelle Themen der Gruppenmitglieder gesammelt, welche dann besprochen werden. Die Themen werden meist auf zwei pro Sitzung begrenzt, die Gruppenleitung wechselt. Sicherheit sowie Vertrauen sollen durch Verschwiegenheit und Verbindlichkeit gewährleistet werden. Die

Selbsthilfegruppen „Junge Menschen in Krisenzeiten I und II“ wenden diese Regeln erfolgreich an, sodass die Treffen einen sicheren Rahmen bieten, um sich vertrauensvoll austauschen zu können.

In den Gruppen wird häufig gelacht, und für Viele ist das Treffen ein „Highlight der Woche“. Eine Teilnehmerin erklärt: „Es ist eine spezielle Verbindung. Man kann offen reden, wird nicht verurteilt und ist nicht allein mit seinen Problemen.“

### **Das etwas Mehr an Unterstützung der jungen Selbsthilfegruppen**

Um die gewünschte Kontinuität gewährleisten zu können, unterstützen die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle junge Selbsthilfegruppen im Rahmen des Projektes „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ nicht nur bei der Gründung, sondern bieten auch eine anhaltende und beständige Prozessbegleitung an. Dementsprechend erfolgt auf Anfrage eine am Bedarf der Gruppe orientierte Begleitung mit regelmäßigen Kontakten und Erkundigungen nach der Funktionalität und dem Befinden der Gruppen beziehungsweise der Teilnehmer\*innen, immer mit dem Ziel der kontinuierlichen Verselbständigung der jungen Selbsthilfegruppen. Die Frequenz des Kontaktes variiert hinsichtlich verschiedener Gruppenfaktoren, wie Dauer des Bestehens der Gruppe, Erfahrungsgrad der Teilnehmer\*innen und Bedarf der Gruppe. Um es deutlich zu machen: Begleitung heißt für uns, sofern (insbesondere in der Startphase) erforderlich, als Moderator\*in zur Verfügung zu stehen, dabei zu helfen, eigene Gruppenregeln zu erarbeiten, oftmals „einfach nur da zu sein“, auch als Backup oder – wenn gewünscht – als Impulsgeber\*innen zu fungieren. Einflussnahmen auf den Gruppenprozess und die inhaltliche Gestaltung der Selbsthilfegruppen sollen hingegen möglichst vermieden werden.

Die Montagsgruppe wurde rund neun Monate begleitet, was aufgrund einer akuten Krise in der Gruppe erforderlich und erwünscht war, allerdings den eigentlich geplanten Zeitraum der Unterstützung von einigen Wochen deutlich überschritt. Ein weiterer Faktor war die sehr hohe Fluktuation in den ersten Monaten und die damit verbundene längere Dauer, eine verbindliche Kerngruppe von Teilnehmer\*innen zu entwickeln. Stabilisierend wirkten das „Kaffee Plauderkreisell“ (ein Ort, um sich auch außerhalb der Gruppensitzungen zu sehen) sowie die Umstellung auf wöchentliche Treffen der Selbsthilfegruppe. Die Mittwochsgruppe, die von zwei Aktiven aus der Montagsgruppe mitgegründet wurde, signalisierte hingegen bereits beim dritten Treffen, dass sie sich zwar freuen, jemanden von der Kontaktstelle zu sehen, aber die Treffen nun eigenständig durchführen wollen und können. Die Selbsthilfe-erfahrenen Initiator\*innen der Gruppe und engagierte Teilnehmer\*innen, die schnell bereit waren, Verantwortung zu übernehmen, hatten einen positiven Einfluss auf die rasche Verselbständigung und Stabilisierung der Gruppe. Die Gruppe hält Kontakt zu den Kontaktstellen-Mitarbeiter\*innen und meldet Bedarf an, wenn es etwas zu besprechen gibt, bei dem die Mitglieder sich das Know-how der Kontaktstelle wünschen.

## BAUSTEIN 3

### „Kaffee Plauderkreisel“

Eine weitere Idee der Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe“ ist das „Kaffee Plauderkreisel“. Es findet seit November 2018 an jedem dritten Sonntag im Monat für alle Interessierten zwischen 18 und Mitte 30 statt. Zwischen 11 und 14 Uhr wird in einem Restaurant in der Nähe der Selbsthilfe-Kontaktstelle „gebruncht“. Dort kann sich über Erfahrungen in der Selbsthilfe und aktuelle Sorgen und Wünsche ausgetauscht oder einfach mit netten Leuten geplaudert werden. Bei jedem Treffen gibt es eine besondere Aktion, wie die gemeinsame Herstellung von außergewöhnlichen Eissorten, eine Jam-Session, ein Zumba-Kurs oder Entspannungstechniken – immer nach dem Motto „Jede\*r kann, keine\*r muss mitmachen!“ Die Ideen für die wechselnden Aktivitäten entstehen bei den regelmäßigen Treffen der Arbeitsgruppe.

So haben beim einjährigen Jubiläum des „Kaffee Plauderkreisel“ im November 2019 etwa 35 junge Menschen teilgenommen, Weihnachtsplätzchen gebacken und diese phantasievoll verziert. Besonders schön ist, dass neben den Personen aus Selbsthilfegruppen immer wieder neue Teilnehmer\*innen und Selbsthilfe-Unerfahrene den Weg zum „Kaffee Plauderkreisel“ finden. Meist haben diese Interesse an Selbsthilfe-Themen, hatten aber bisher Hemmungen, beim Beratungstelefon anzurufen, bzw. waren unsicher, was sie in einer Selbsthilfegruppe erwartet. Durch den offenen und ungezwungenen Charakter des „Kaffee Plauderkreisel“ besteht die Möglichkeit, einfach mal vorbeizuschauen, sich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Auch die direkte Nähe des Treffpunkts zur Selbsthilfe-Kontaktstelle im selben Haus macht Mut: Die Hürde, nach dem „Kaffee Plauderkreisel“ an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, sinkt deutlich. In der Regel melden sich in der Woche nach dem „Kaffee Plauderkreisel“ drei bis sechs Interessierte aus dem Teilnehmer\*innenkreis beim Beratungstelefon der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, die sich einer für sie passenden Selbsthilfegruppe anschließen möchten.

## BAUSTEIN 4

### Öffentliche Veranstaltungen

Ein weiterer Teil des Projekts „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ waren zielgruppenorientierte Veranstaltungen wie die Poetry Slam-Shows „Träumerliga“, welche die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu Projektbeginn als Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und Aufmerksamkeitsgewinnung durchführte. Dabei wurden Orte wie zum Beispiel ein Studierendencafé gewählt, um junge Menschen direkt anzusprechen und zu erreichen.

### Reflexion

Durch das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ haben Teilnehmer\*innen begonnen, sich freiwillig für die Selbsthilfe zu engagieren: Einige machen Werbung in Kliniken oder Beratungsstellen, gehen extra am Samstag vor dem

„Kaffee Plauderkreisel“ in Einrichtungen und knüpfen Kontakte. Es gab mehrere Presseartikel und Infostände, an denen sich Menschen aus der „Jungen Selbsthilfe“ beteiligt haben. Dieses freiwillige Engagement ist unbezahlbar, die jungen Menschen aus der Selbsthilfe sind die besten Botschafter\*innen, die wir uns für das Projekt wünschen können. Sie berichten aus eigener Erfahrung und motivieren so Andere, ebenfalls teilzunehmen.

Wichtig ist uns auch, kritische Themen bzw. Situationen zu benennen, denen wir begegnet sind und die uns beschäftigt haben. Exemplarisch werden hier einige Punkte genannt:

### *Überforderung der Gruppe in akuten Krisen*

Die überraschende Suizidankündigung eines Teilnehmers der Montagsgruppe via Messenger stellte für die junge Selbsthilfegruppe eine enorme psychische Belastung und Überforderung dar. Trotz der Verständigung darauf, dass akute Krisen *nicht* in die Selbsthilfegruppe gehören und Probleme *nicht* via Messenger kommuniziert werden sollen, zog die akute Krise (Suizidalität) eines Mitglieds die gesamte Gruppe in Mitleidenschaft. Dieses Ereignis überforderte und destabilisierte die Gruppe, die Begleitung durch Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle war in dieser Situation wichtig und notwendig. Für den Fall einer weiteren Krise wurde auch ein Notfall-Plan entwickelt, inklusive eines Textes, der an betroffene Mitglieder verschickt werden kann, mit dem Tenor: „Grundsätzlich ist jede\*r Teilnehmer\*in selbst dafür verantwortlich, andere Teilnehmer\*innen nicht zu ängstigen, in Sorge zu versetzen oder mit unlösbaren Forderungen zu konfrontieren, wie auch alle Gruppenmitglieder auf ihre eigenen Grenzen achten und diese den Anderen mitteilen sollten.“

Man muss jedoch betonen, dass diese Situation *kein* übliches Erlebnis in einer Selbsthilfegruppe ist, sondern eine extreme Ausnahmesituation darstellt, die für jede Gruppe schwierig zu verarbeiten ist.

### *Altersunterschied*

Ursprünglich bestand die Idee, dass die Projektleitung für die „Junge Selbsthilfe“ möglichst in Händen einer Person im Alter der Zielgruppe liegen sollte. Aufgrund organisatorischer Veränderungen war dies jedoch nur zum Projektstart möglich. Beim „Kaffee Plauderkreisel“ sind aber regelmäßig junge Mitarbeiter\*innen aus unserem Spätdienst-Team (in der Regel Studierende, die in den Abendstunden den Gruppenbesucher\*innen als erste Ansprechperson zur Verfügung stehen) zur organisatorischen Unterstützung vor Ort. Manches Mal haben wir den Eindruck, dass der Altersunterschied durchaus Vorteile mit sich bringt: So ist für die Teilnehmer\*innen meist sehr deutlich, wer Gast ist, und wer Ansprechperson der Kontaktstelle. Rollenkonfusionen treten selten auf, da die Abgrenzung durch den Altersunterschied klar ist. Und als Peers stehen die jungen Selbsthilfe-Aktiven als Expert\*innen aus Erfahrung Interessierten bei deren Fragen zur Verfügung.

### *Offenes Café – Fehlendes Angebot für die Gruppe 35+*

Das Angebot des „Kaffee Plauderkreisel“ erfreut sich so großer Beliebtheit, dass auch Menschen über 40 Jahre teilnehmen möchten. Hier versuchen immer wieder Teilnehmer\*innen, sich über die Altersbeschränkung hinwegzusetzen. Um diesem Bedarf nachzukommen, wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt im Frühjahr 2020 zu einer Arbeitsgruppe für alle Selbsthilfe-Aktiven einladen, um gemeinsam eine ähnliche Veranstaltung für alle Altersgruppen zu planen und anzubieten. Ob ein offenes Café (egal für welche Altersgruppe) zu den Aufgaben einer Selbsthilfe-Kontaktstelle gehört oder eher zum Beispiel von Einrichtungen im sozialpsychiatrischen Kontext, Jugendzentren oder als offene Gemeinwesenarbeit angeboten werden sollte, dazu haben wir sehr unterschiedliche Meinungen gehört. Unsere Erfahrung zeigt, dass die große Mehrheit der Besucher\*innen sich von dem Selbsthilfe-Kontext angesprochen fühlt und auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe beziehungsweise einem Austausch unter Gleichbetroffenen ist. Viele Gäste würden sozialpsychiatrische oder gemeindenahere Angebote wahrscheinlich nicht nutzen, da sie nicht zu deren Zielgruppe gehören bzw. sie eine mögliche Stigmatisierung fürchten.

## **Ausblick**

Das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ zeigt positive Resonanz und erhält viel Zuspruch und externe Unterstützung: In der Arbeitsgruppe finden konstruktive Diskussionen statt, beide Selbsthilfegruppen der „Jungen Menschen in Krisenzeiten“ agieren autonom, die Montagsgruppe hat sich von dem Arbeitsnamen „Junge Menschen in Krisenzeiten“ verabschiedet und sich in „#Alltagsheld\*innen“ umbenannt.

Eine Teilnehmerin der Gruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“ hatte die Idee, eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen und Ängsten zu gründen („Die Muthasen“), eine andere Besucherin will eine Gruppe für junge Borderline-Betroffene ins Leben rufen („Chamäleon“). Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützen diese Gruppengründungen, indem sie auf die Initiativen aufmerksam machen, zum Beispiel in der Frankfurter Selbsthilfezeitung, per Flyer oder über elektronische Infoverteiler. Darüber hinaus sammeln sie Interessent\*innen im Alter von 18 bis 35 Jahren, die an den Gruppen teilnehmen möchten, und laden zu einem Gründungstreffen ein. Für die Selbsthilfegruppe „Die Muthasen“ haben sich zum Beispiel 17 Interessierte innerhalb von zehn Wochen gemeldet, sodass im Januar 2020 ein erstes Treffen mit elf Teilnehmer\*innen stattfinden konnte. Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle haben dieses Treffen moderiert und Gesprächs- und Gruppenregeln vorgeschlagen. Eine solche Hilfestellung (Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit, Sammeln von Interessierten, Einladung und Moderation der Gruppengründung) wird allen Gründungsinitiativen angeboten, unabhängig vom Alter der Zielgruppe. Den jungen Selbsthilfegruppen wird darüber hinaus die oben beschriebene kontinuierliche Prozessbegleitung in Aussicht gestellt.

## Fazit

Das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ findet viel Anklang, und alle Bausteine werden von einer großen Gruppe junger Menschen angenommen, zu der vorher kaum Kontakt bestand. Die Gründung mehrerer neuer junger Selbsthilfegruppen, sowie das Bewusstsein über die Möglichkeiten der Selbsthilfe bei jungen Leuten und deren positive Wahrnehmung hatten ihren Anfang im Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“. Das „Kaffee Plauderkreisel“ etablierte sich als lebendiger Treffpunkt für Menschen zwischen 18 und Mitte 30 zum Austausch, zur Kontaktaufnahme mit anderen Selbsthilfe-Aktiven und -interessierten sowie zur Selbsthilfe-Kontaktstelle. Zusätzlich motivierte das Projekt viele junge Menschen, sich ebenfalls in der Selbsthilfe zu engagieren und als Ansprechpersonen für neue Teilnehmer\*innen zu fungieren.

Die kontinuierliche Prozessbegleitung hat das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ positiv beeinflusst. Sie bietet den Rahmen, in dem sich die jungen Gruppen entwickeln und ihren eigenen Weg gehen. Dabei spielt eine entscheidende Rolle, nur die Reflexion und Kontinuität anzubieten, die junge Gruppen und Teilnehmer\*innen manches Mal selbst nicht leisten können, oder bewährte Gruppen- und Gesprächsregeln vorzuschlagen. Darüber hinaus ist die Unterstützung durch Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Krisensituationen wichtig und notwendig. Aber die Maxime ist und bleibt: so viel Hilfe wie nötig, aber *unbedingt* so wenig wie möglich.

Mit dieser partizipativen Konzeption, die von Beginn an die Zielgruppe miteinbezogen hat, ist es der Selbsthilfe-Kontaktstelle gelungen, das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ ins Leben zu rufen und erfolgreich auf seinem Weg zu begleiten.

## Literatur

NAKOS: Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern. Konzepte und Praxis 9. Berlin 2016

Alle vier Autorinnen arbeiten in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, deren Träger der Selbsthilfe e. V. ist.

Eva Klös (M.A. Germanistik, NF Psychologie und Soziologie) ist unter anderem Referentin für Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement und hat maßgeblich die Veranstaltungen, das „Kaffee Plauderkreisel“ und die Öffentlichkeitsarbeit der „Jungen Selbsthilfe Frankfurt“ koordiniert.

Maren Kochbeck ist Diplom-Sozialarbeiterin und Diplom-Pflegewirtin. Sie leitet als Geschäftsführerin den Selbsthilfe e. V. Das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ hat Maren Kochbeck gemeinsam mit einer jungen Kollegin initiiert und bis Ende 2019 maßgeblich begleitet.

Alessa Müller studiert Psychologie und arbeitet seit 2017 im Selbsthilfe e. V. Sie steht abends den Selbsthilfegruppen als Ansprechpartnerin zur Verfügung und unterstützt Veranstaltungen wie das „Kaffee Plauderkreisel“



Katharina Schulze (M.Sc. Psychologie) ist seit 2014 für den Selbsthilfe e. V. tätig. Aktuell berät sie Interessierte und Selbsthilfegruppen am Telefon und nimmt seit Ende 2019 zunehmend Aufgaben im Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ wahr.

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2020**

### **Herausgeber:**

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen  
www.dag-shg.de

### **Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:**

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

### **Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.**

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,  
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

**Registergericht:** Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344  
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

**Umschlag:** Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

**Satz und Layout:** Egon Kramer, Gießen

**Druck:** Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:  
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F