



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein

42. Jahrestagung vom 13. – 15. Juni 2022 in Bremen

Workshop 6: Junge Selbsthilfe – Was wird wirklich gebraucht!? Dialogforum

Leitung:

Marnie Bartel-Borrmann & Julia Husemann,
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Berlin

Elke Tackmann,
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

www.dag-shg.de

Im Bewusstsein, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe ihre Zukunfts- und Nachwuchsfragen aktiv gestalten muss und dass es gezielter Maßnahmen bedarf, um junge Menschen zu erreichen, wurden seit 2009 immer mehr spezielle Angebote für junge Betroffene auf den Weg gebracht.

In dem Workshop gingen drei junge Selbsthilfeaktive mit Mitarbeitenden aus Selbsthilfekontaktstellen über geeignete Formen und Formate der Unterstützung dieses Engagements in den Dialog.

Es wurde die interaktive Methode des World Cafés umgesetzt.

Im Sinne der Partizipation wurde zusammen mit den jungen Aktiven ein Fragenpool erarbeitet. Die Teilnehmer*innen des Workshops haben untenstehende Fragen ausgewählt. Die Ergebnisse der Diskussionen werden in diesem Bericht kurz zusammengefasst.

Kontinuität junger Selbsthilfegruppen: Wie „stabil“ sind junge Selbsthilfegruppen“? Was braucht es, dass junge Menschen am Ball bleiben? (sowohl im ersten als auch zweiten Workshop ausgewählt)

Es ist sehr unterschiedlich, wie stabil junge Selbsthilfegruppen sind. Es gibt Gruppen, die bestehen mehrere Jahre. Häufig haben die Gruppen aber eine hohe Fluktuation zu verzeichnen. Gruppenteilnehmer*innen gehen in eine andere Lebensphase z.B. in die Familiengründung oder ziehen um und verlassen dann die Gruppe. Über die Frage, ob junge Gruppen überhaupt stabil sein müssen, wurde kontrovers diskutiert ohne einheitliches Ergebnis.

Es ist nicht einfach zu beantworten, was junge Menschen brauchen, dass sie am Ball bleiben. Es wurde mehrfach betont, dass junge Selbsthilfegruppen eine anfängliche Begleitung bei der Gruppengründung und Unterstützung bei problematischen Situationen benötigen. Bundesweite Projekte wie „In-Gang-Setzer*innen“ oder auch die Begleitung durch eine/-n Mitarbeiter*in der Selbsthilfekontaktstelle werden empfohlen. Starre Strukturen und verbindliche Terminabsprachen sind hinderlich und schrecken Gruppenteilnehmer*innen ab. Demnach sind Erfolgsfaktoren für die Stabilität einer Gruppe Offenheit und Flexibilität bezüglich Terminabsprachen und Verbindlichkeiten. Junge Gruppen wünschen sich oft die Bereitschaft zum Nutzen von Messenger-Diensten (wie z.B. WIRE), um sich gegenseitig auszutauschen und individuelle Absprachen zu treffen. Gemeinsame Projekte und Unternehmungen wie Spieleabende oder Bouldern und kreative Methoden wie Improvisationstheater können die Gruppendynamik ebenfalls positiv beeinflussen. Aufmerksamkeit für Gruppenaktivitäten kann über Soziale Medien als auch über Veranstaltungen der Kontaktstellen geweckt werden.

Junge Menschen und ehrenamtliches Engagement: Wie kann Verantwortungsbewusstsein in der Jungen Selbsthilfe gestärkt und das Engagement verstetigt werden?

Auch diese Frage ist nach der Erfahrung der Selbsthilfekontaktstellenmitarbeiter*innen nicht einfach zu beantworten. Zudem überschneidet sie sich inhaltlich mit der Frage zuvor.

Ein Erfolgsfaktor zu mehr 'Verantwortungs- Übernahme' sind alle Aktivitäten, die die Gemeinschaft stärken und Freude machen (s.o.). Nach dem Motto „wenn die Gruppe dir etwas Wert ist und dazu beiträgt, dass du dich wohl fühlst, bist du bereit, mehr Verantwortung zu übernehmen.“

Hilfreich ist es, Verantwortung zu bewerben ohne 'Verantwortung' als solche zu benennen, da allein das Wort vielen Menschen Angst macht. Eine Idee war, in einem Treffen im

Gruppenfindungs- und kennenlernenprozess explizit die Stärken der Einzelnen zu besprechen und wertzuschätzen. Anschließend kann man schauen, welche Aufgabe die- oder derjenige im Rahmen der Gruppe übernehmen könnte. Dabei ist die Rolle der / des Gruppensprecher(s)*in nach wie vor zentral.

Es ist für die Verstärkung des Engagements wichtig, klare Regeln zu setzen z.B. bei der Planung eines Standes auf einer Veranstaltung oder einem Ausflug, die bei konkreten Aktivitäten auch verbindlich sein sollten. Im Gegenzug ist es aber auch wichtig, Grenzen zu erfahren, wenn eben Gruppen / Gruppenteilnehmer*innen keine Verantwortung übernehmen möchten. In diesem Fall müssen Wünsche z.B. nach einem bestimmten Ausflug oder die Teilnahme an der MUT Tour gestrichen werden. Offen bleibt die Frage, wenn die Krankheit der Übernahme von Verantwortung im Wege steht.

Kooperation mit Bildungseinrichtungen: Welche Erfahrungen gibt es in dem Bereich? Welchen Hürden und Herausforderungen muss man sich stellen?

Es wurde über verschiedene Kooperations-Beispiele von den Selbsthilfekontaktstellen gesprochen. Eine Kontaktstelle setzt früh an und macht die Selbsthilfe bereits für Kinder im KiTa – Alter (i d R. 3-6 Jahre) zum Thema. Die Mitarbeiter*in hat ein Bilderbuch zur Selbsthilfe entwickelt, das perspektivisch in einem Bilderbuchkino in den KiTa´s gezeigt werden soll. Eine andere Selbsthilfekontaktstelle hat eine schriftliche Kooperationsvereinbarung mit der ortsansässigen Berufsschule für Krankenpflege, die das Thema Selbsthilfe fest in ihrem Curriculum verankert haben. Mehrmals wurde über Kooperationen mit ansässigen Hochschulen berichtet, um junge Student*innen über Selbsthilfe aufzuklären, Wege dahin aufzuzeigen und Vorurteile abzubauen. Dies findet zumeist in Form eines Workshops statt, der unterschiedlich lang sein kann (angefangen von 90 min bis hin zu mehreren Stunden). Teilweise finden solche Workshops an Hochschulen auch regelmäßig statt. Sehr gute Erfahrungen wurden damit gemacht, in ein solches Format ein bis zwei Erfahrungsexpert*innen einzubeziehen. Diese müssen nicht zwingend ´junge´ Menschen sein.

Wie können junge Menschen motiviert werden, sich politisch z.B. in der Gremienarbeit zu engagieren?

Eine wichtige Basis, um junge Betroffene für mehr Engagement zu interessieren, ist die „Beziehungspflege“ der Selbsthilfekontaktstellen mit den jungen Menschen. Nur so können die Fachkräfte – bei Interesse – unterstützen und die geeigneten Rahmenbedingungen für das Engagement schaffen. Da Zeit eine knappe Ressource für viele jungen Menschen ist, sollten zeitlich begrenzte Beteiligungsformate in den Blick genommen werden. Schlussendlich können Selbsthilfekontaktstellen junge Betroffene in ihrem Engagement zwar unterstützen und hier und da „unter die Arme greifen“, die Motivation muss aber letztendlich von den Betroffenen ausgehen.

Öffentlichkeitsarbeit: Welche Form der Ansprache gelingt bei jungen Menschen gut? Wie können sie am besten erreicht werden?

Die Möglichkeiten junge Menschen zu erreichen sind vielfältig. Ein wichtiger Zugang sind die Sozialen Medien – hierrüber können auf kurzen und niedrighschwelligigen Wegen junge Menschen angesprochen werden. Leider ist es nicht jeder Einrichtung möglich – aufgrund von Vorgaben seitens des*der Träger*in – die Sozialen Medien zu nutzen. Darüber hinaus

können auch Multiplikator*innen, wie regionale und bundesweite bekannte Persönlichkeiten oder Einrichtungen, genutzt werden, um auf das Thema „Junge Selbsthilfe“ aufmerksam zu machen. Bereits viele Einrichtungen nutzen zudem auch die Möglichkeit über Kooperationen und Projekte mit Bildungseinrichtungen, Kliniken und weiteren Institutionen junge Betroffene über Selbsthilfe zu informieren.

Die während der Kleingruppenarbeit beschriebenen 'Tischdecken' der World Café Tische können Sie auf Nachfrage per Email an marnie.bartel@nakos.de erhalten.

Die Workshops wurden von Marnie Bartel-Borrmann und Julia Husemann von der NAKOS (Berlin) und von Elke Tackmann vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (Hannover) moderiert.