

Junge Menschen und Selbsthilfe

Seit 2009 gibt es beim NAKOS INFO für jedes Heft durch einen Schwerpunkt ein besonderes Profil. Diesmal liegt dieser Schwerpunkt auf dem Thema „Junge Menschen und Selbsthilfe“.

Den Kolleg/innen aus den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfeaktiven aus den Gruppen, die dafür Beiträge verfasst haben, möchte ich sehr herzlich danken.

Wir nutzen diesen Schwerpunkt außerdem dazu, auch noch einmal auf Inhalte, Erkenntnisse und Produkte des NAKOS-Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“ einzugehen.

Im Zentrum des nächsten NAKOS INFOs wird die Jahrestagung der DAG SHG „'Auf die Menschen kommt es an.' Akteure und Adressaten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung“ stehen. |

Wolfgang Thiel



Das Projekt „DjMiK“, die jungen Menschen im Kreuzbund

Ausgangssituation

Im Jahr 2006 beteiligte sich der Kreuzbund an dem Projekt „Brücken bauen“. Die großen Suchtselbsthilfeverbände, Blaues Kreuz i. Deutschland e.V., Blaues Kreuz i. d. ev. Kirche e.V., Freundeskreis e.V., Kreuzbund e.V. und Guttempler i. Deutschland e.V. erarbeiteten gemeinsam einen Leitfaden für die praktische Arbeit mit jungen Suchtkranken in der Selbsthilfe. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unterstützten dieses Projekt.

Um Zugang zu den jungen Suchtkranken zu finden und ein Konzept für eine junge Suchtselbsthilfe zu erarbeiten, mussten nicht nur Altersunterschiede, sondern auch erhebliche Unterschiede im Lebensgefühl und

verschiedene Lebenswelten überwunden werden. Im Jahr 2007 richtete der Kreuzbund einen Arbeitsbereich für junge Suchtkranke ein, der den Aufbau von Selbsthilfeangeboten für junge Menschen fördert und unterstützt und auch in der Praxis begleiten soll.

Um ein passendes Suchtselbsthilfeangebot zu gestalten, müssen die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe analysiert werden:

In den meisten Fällen haben junge Suchtkranke im Alter von 12 bis 25 mit dem Suchtmittelkonsum zunächst in experimenteller Form begonnen. Fragt man Jugendliche und junge Erwachsene nach ihren Trinkmotiven und den Gründen für illegalen Drogenkonsum, stehen meist soziale Motive im Vordergrund – Kontaktaufnahme zu

Gleichaltrigen, Regulation von Stimmungsschwankungen, Zugehörigkeit und andere Gründe.

Menschen, die in diesem Alter eine Abhängigkeitserkrankung entwickeln, haben wichtige Entwicklungsphasen wie Individualisierung, Ablösung von den Eltern, Aufbau von Freundschaften, intimen Beziehungen, Ausbildungs- und Lebensplanung und Aufbau eines eigenen Wertesystems und anderes nur unzureichend bewältigt. Es besteht häufig ein großer Nachholbedarf in der Entwicklung. Die Bedürfnisse junger Menschen in der Suchtselbsthilfe sind daher anders als die der Menschen in traditionellen Kreuzbundgruppen.

Junge Menschen sind in ihren Wünschen und Zielen noch mehr suchend ausgerichtet und besuchen Selbsthilfegruppen eher unregelmäßig und wechselhaft. Sie wollen meist keine starren Gruppenregeln, ebenso sind Verbandsarbeit und Mitgliedschaft für sie eher unwichtig. Die Abhängigkeitsformen sind Mehrfachabhängigkeit, Drogen- und auch Mischkonsum. Das Selbsthilfeangebot muss attraktiv für junge Leute sein, um diese überhaupt zu erreichen und zum Gruppenbesuch zu motivieren. Die Gruppenarbeit soll erlebnis- und handlungsorientiert sein und trotzdem in der Praxisbegleitung Vertrauen und Sicherheit vermitteln.

Der Kreuzbund im Rhein-Sieg-Kreis hat in Siegburg ein Selbsthilfeangebot für junge Menschen ins Leben gerufen. Die ausgeführten Vorüberlegungen bestimmen die Struktur und Schwerpunkte der Gruppe wie folgt:

- Zielgruppe: Suchtkranke und -gefährdete sowie Angehörige im Alter zwischen 18 und 35 Jahren
- das Suchtmittel spielt nicht die Hauptrolle, keine Spezialisierung auf bestimmte Suchtformen (oft Mehrfachabhängigkeit)
- Ziel ist die Bewältigung der aktuellen Lebenssituation
- der Hilfesuchende soll clean kommen, muss aber noch nicht abstinenz leben
- erlebnis- und handlungsorientierte Gruppenarbeit, das heißt, neben dem wöchentlichen Gesprächsabenden bilden regelmäßige, gemeinsame Freizeitaktivitäten einen Schwerpunkt
- Motivation der jungen Gruppenbesucher fördern, sie sollen möglichst viel Eigeninitiative, Ideen, Vorstellungen und Wünsche in die Gruppenarbeit einbringen und so die Gruppe aktiv mitgestalten, z.B. abwechselnde Moderation, Themenvorschläge, Freizeitaktivitäten
- offene Kommunikation im geschützten Rahmen, gemeinsam nach Problemlösungen suchen und Fragen erörtern
- Hilfestellung durch selbsthilfefähige Mentoren, wenn nötig oder gewünscht.

Wichtige Voraussetzung für den Aufbau einer solchen Gruppe ist die vorherige und kontinuierliche Kontaktaufnahme und Vernetzung mit allen Anlaufstellen, die mit suchtkranken jungen Menschen zu tun haben. Und zwar im eigenen Verband, dem Kreuzbund, als

auch bei den Suchtberatungsstellen der Caritas und der Diakonie und den Selbsthilfekontaktstellen im Umkreis, beim Jugendamt, bei der Bewährungshilfe, in Pfarrgemeinden, in den umliegenden Jugendzentren, Schulen wie in den Suchtfachkliniken und Entgiftungsstationen. Alle Einrichtungen, mit denen wir in Kontakt stehen, begrüßen unsere Initiative „Selbsthilfe für junge Leute mit Suchtproblemen“ und bieten Unterstützung an. In Siegburg ist die Kreuzbundgruppe DJMiK (Die jungen Menschen im Kreuzbund) zurzeit das erste und einzige Angebot dieser Art.

Schwierig ist es immer wieder, junge Menschen zu motivieren die Gruppe zu besuchen. Die meisten kommen unregelmäßig und nach einiger Zeit gar nicht mehr. Obwohl der Gesprächsbedarf sehr groß ist, gelingt es oft besser über gemeinsame Freizeit- oder Sportaktivitäten junge Menschen in die Gruppe zu integrieren. Darum bieten wir regelmäßig Aktivitäten wie Kegeln, Schwimmen, Besuch im Kultur-Café, Dart, Grillabende, Spielabende und andere kostengünstige Freizeitgestaltungen an.

Feste Ansprechpartner, die auch älter als 35 Jahre sind, haben sich bewährt als verlässliche Partner, Zuhörer oder Mentoren für Gespräche, Fragen und Praxisbegleitung. Wichtig für Jung und Alt ist die Begegnung auf Augenhöhe, die Bereitschaft voneinander zu profitieren, gegenseitige Toleranz und Vertrauensbildung.

Die Kreuzbundgruppe DJMiK-Siegburg besteht seit dem 1.10.2009 und trifft

sich wöchentlich. Die Suchtberatung der Caritas in Siegburg stellt uns den Raum kostenlos zur Verfügung. Seit März sind wir eine eingetragene Kreuzbundgruppe. Die Gruppe hat bis jetzt sechs feste Stammmitglieder und zwischen vier und sechs wechselnde Teilnehmer, die zum Teil aus der Eschenberg-Wildpark-Klinik in Hennef kommen. Sie besuchen während ihrer Therapie die Selbsthilfegruppe und können so Selbsthilfe kennenlernen. Wenn es möglich ist und auch auf Anfrage vermitteln wir diesen Gruppenbesuchern eine entsprechende Selbsthilfegruppe an ihrem Wohnort. Öffentlichkeitsarbeit ist unbedingt notwendig, um das Angebot immer wieder bekannt zu machen. Dies kann über persönliche Kontakte, Flyer, die lokalen Medien und Veranstaltungen geschehen. Es erfordert auf jeden Fall viel Geduld und Ausdauer, ein solches Hilfsangebot aufzubauen und gut zu etablieren. |

Andrea Stollfuß

DJMiK – Die Jungen Menschen im
Kreuzbund e.V., Siegburg
Tel: 02 28 / 969 19 22
und 01 71 / 750 06 66
E-Mail: a.stollfuss@gmx.de

*Breuer, Hannelore /
Hägerbäumer, Hermann /
Janßen, Heinz-Josef / Körtel,
Käthe / Schneider, Wiebke
(Hrsg.): Brücken bauen. Junge
Suchtkranke in der Selbsthilfe.
Ein Projektbericht für die
praktische Arbeit. Kassel 2006*



NETZWERK IM LANDKREIS KONSTANZ VOR NEUEN
HERAUSFORDERUNGEN:

„kommit“ und der Gewinn von jungen Menschen für die Selbsthilfe

Rund 170 Selbsthilfegruppen, ein Sprecherrat aus neun ehrenamtlich Aktiven, eine Selbsthilfekontaktstelle als Anlauf für Gruppen und Hilfesuchende: Mit diesen wenigen Worten kann das Grundgerüst beschrieben werden, auf dem seit über zehn Jahren Selbsthilfegruppen im Landkreis Konstanz vernetzt sind. Was anfangs als Interessengemeinschaft der Selbsthilfegruppen begann (IGS), wurde 2006 modern: „kommit“ – so sollte der Zusammenschluss aller Gruppen aus dem Landkreis zukünftig heißen – trat mit neuen, zeitgemäßen und offensiven Angeboten zunehmend in die Gesellschaft hervor.

Selbsthilfe – über Jahre hatte man auch am Bodensee geglaubt, dass in solchen Gruppen nur diejenigen Zuflucht suchen würden, die mit ihrem Leben „ohnehin nicht klar kämen“ und nun versuchten, durch den Zuspruch der Gleichbetroffenen „Verständnis zu erhalten“. Und nicht nur in der breiten Bevölkerung galt über Jahrzehnte eher eine zweifelnde und schief beäugende Einstellung gegenüber Selbsthilfegruppen: Ärztinnen / Ärzte fürchteten, ihnen würden als Expert/innen die Patient/innen „weggeschnappt“, „therapiert“ von Laien in eigenen Gruppen, die über keinerlei fachliche Kenntnis verfügten. Ja, so schnell entstehen Vorurteile. Und eines der vielen scheint sich bis

heute gehalten zu haben: „Selbsthilfegruppen – das ist doch was für die Alten.“ Natürlich kann man diese Sichtweise verstehen, wenn man von dem lange für wahr gehaltenen Umstand ausgeht, dass unsere Jugend gesund ist, keine sozialen Einschnitte und Schicksale zu befürchten hat und ein vergleichsweise friedliches Leben führen kann.

Selbstverständlich mag es für den einen oder anderen Jugendlichen „unnahmbar“ sein, wenn sich die Selbsthilfegruppe der Kriegsversehrten trifft. Und dass sich ein junger Mensch auch nur selten bei den Prostata-Erkrankten wiederfindet, das erklärt sich von selbst. Doch wie überraschend war es für mich, der ich mit 24 Jahren der wohl jüngste Selbsthilfegruppenleiter und Sprecherrat im Landkreis bin, dass sich eine über Jahre vielen Selbsthilfeverbänden kopfzerbrechende Frage an manchem Ort in der Praxis ganz anders zeigt: Auch wenn es nicht zwingend die Jugendlichen im Bereich 18 bis 25 sind, so trauen sich auch immer öfter Menschen im Altersbereich 25 bis 35 in die Gruppen unseres Netzwerkes. Ich selbst bin in meinen Selbsthilfetreffen zwar zumeist der jüngste Teilnehmer, aber keine Spur davon, dass der Rest von 60+ dominiert wird. Im Gegenteil: „Jung“ und „Selbsthilfe“ muss sich nicht ausschließen.

Das zumindest merke ich dann, wenn einige kleine Botschaften beachtet werden:

- Junge Menschen benötigen in den Gruppen das Gefühl, willkommen zu sein.
- Sobald sie als gleichwertige Teilnehmer wahrgenommen werden, entfällt die Wahrnehmung, sie würden „belehrt“.
- Die Themen der Jungen sind – auch bei gleichem Krankheits- oder Schicksalsbild – oftmals andere als bei älteren Gruppenmitgliedern. Eine Ausgewogenheit der inhaltlichen Schwerpunkte in den Gruppenstunden kann Abhilfe schaffen.

Natürlich muss man der Realität ins Auge sehen: Selbsthilfegruppen werden häufig von Menschen höheren Alters geleitet. Aus Zeit- und Flexibilitätsgründen fällt es ihnen leichter, sich solch einer Aufgabe zu widmen. Und vielleicht hat diese nicht abzustreitende Tatsache auch zu einem Vorurteil geführt, von dem sich Selbsthilfearbeit heute nur allzu schlecht befreien kann.

Gerade wenn ich auf der Suche nach neuen Mitstreitern in der ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit bin, begegnet mir nicht selten der Satz: „Du gehörst doch da nicht hin. Suche dir lieber etwas, was in deinem Alter Spaß macht. Mich wirst du für so etwas nicht begeistern. Ich stehe eher auf ‚jung und dynamisch‘ als auf ‚Invalide‘ und ‚hartzen‘.“

Nicht nur die Jugendsprache wirkt dabei oft sehr abschreckend; auch das empathische Gefühl der

Solidarität mit denen, die sich in persönlichen Notlagen befinden, wird durch ein „Herabschauen“ und Lächerlichmachen derjenigen ersetzt, die Selbsthilfe in Anspruch nehmen – und hierfür von der jungen Generation nur mit Häme und Spott, so scheint’s, überzogen werden.

Natürlich könnte man auch hier sagen, dass dies wiederum eine pauschale Einstellung gegenüber der „heutigen Jugend“ sei. Vergessen wird dabei aber durchaus auch: Selbsthilfearbeit beschäftigt sich mit den Themen, die jeden treffen können, auch in jungen Jahren, selbst wenn das ein 18-Jähriger beim Start ins „reale Leben“ noch nicht so wirklich glauben möchte. Und es zeigt sich auch bei „kommit“: Ohne eigene Betroffenheit – und sei es nur in der Familie oder im freundschaftlichen Umfeld – wird Selbsthilfe als spröde, unnötig und klientelhaft wahrgenommen.

Sicher: Jugendliche mögen sich fragen, wo denn der „Kick“ bleibt, sich in diesem Bereich zu engagieren. Kann Selbsthilfe das bieten, was vielleicht Sportvereine vermitteln? Teamgeist? Ja, ich würde behaupten, dass Selbsthilfearbeit dies vielleicht sehr viel mehr kann als andere ehrenamtliche Tätigkeiten, bei denen die gemeinsamen Bezugspunkte eher interessenthalber zustande kommen – und nicht aus dem Umstand, dass man zusammen mit einer Herausforderung fertig werden muss, die nicht nur den Alltag prägt, sondern auch von der Erfahrung lebt. Das Geben und Nehmen kann in der Selbsthilfearbeit weit stärker

ausgeprägt sein als andernorts. Und auch wenn eigene Anstrengung heute nicht „cool“ ist, so wissen doch diejenigen, die selbst in die Lage gekommen sind, anderen zu helfen und dabei selbst Tipps und Ratschläge für die eigenen Hürden bekommen, welchen Wert Selbsthilfearbeit haben kann.

Ehrlich gesagt: Wenn ich selbst nicht frühzeitig mit gesundheitlichen und sozialen Schwierigkeiten konfrontiert gewesen wäre, wäre ich höchstwahrscheinlich heute auch nicht in der Selbsthilfearbeit tätig – es sei denn, meine soziale Ader wäre derart stark ausgeprägt, dass ich nicht umhin gekommen wäre, mich für andere Menschen einzubringen. In einer Gesellschaft, in der Individualität und das Erreichen der eigenen Ziele Vorrang erhalten hat, ist die Auffassung, sich gleichzeitig noch um das Wohl anderer zu bemühen, geringer ausgeprägt. Und zweifelsohne heißt auch die bloße Zugehörigkeit zur Selbsthilfegruppe: für sich konsumieren und investieren.

Das landkreisweite Selbsthilfenetzwerk „kommit“ „ringt“ nicht zwingend mit den jungen Gruppenteilnehmern. Wohl aber mit dem Problem, dass Menschen im Alter bis 30 Verantwortungen übernehmen. Veränderte Strukturen im Studien- und Ausbildungsleben „spielen“ allen auf ehrenamtliche Mitarbeit angewiesenen Vereinen nicht „in die Hände“. Die Vielzahl der Möglichkeiten, sich in seiner Freizeit einzubringen, ist gerade

für Jugendliche auch hier vor Ort enorm. Und trotzdem hat sich „kommit“ in den vergangenen Jahren auf den Weg gemacht, jungen Menschen entgegenzukommen: Durch ein neues, ansprechendes Logo, eine Homepage, die einen umfangreichen Einblick in die Vielschichtigkeit der Selbsthilfearbeit auf kommunaler Ebene gibt. Ebenfalls mit dem Versuch, den Sprecherrat – die derzeit neun gewählten Vertreter der Mitgliederversammlung, die gruppenübergreifend und vor allem repräsentativ und organisatorisch in monatlichen Sitzungen und mit zusätzlichem Engagement versuchen, das Netzwerk unter „ein Dach zu bringen“ – zu verjüngen. Es konnte erreicht werden, dass „kommit“ nicht nur häufiger in den Medien erscheint, sondern dies hat auch zu Anfragen geführt: „Wer seid ihr? Was macht ihr? Kann man bei euch mithelfen?“

Junge Menschen fühlen sich heute nicht allein vom Inhalt einer ehrenamtlichen Aufgabe angesprochen. Viel häufiger geht es auch um das „Outfit“, wie sich Organisationen nach außen darstellen, wie zeitgemäß sie wirken und wie sehr sie bereit sind, sich auch für moderne Ideen und die Gedanken von Jugendlichen zu öffnen. „kommit“ versucht durch Unterstützungsangebote, Gruppenleitern und allen, die auf der Suche nach Selbsthilfeaktivitäten sind, Richtungsentscheidungen zu geben. Gerade junge Menschen, die beim Thema Verantwortungsübernahme oder Organisation und Leitung berechtigt zurückschrecken, erhalten nicht nur Starthilfe zur

Überwindung von Ängsten und Überforderungsgefühlen. Fortbildungen, das Zusammenkommen der Gruppen auf Selbsthilfetagen, ein Wegweiser, der einen Überblick über alle Gruppen gibt oder auch die Vernetzung von Menschen, die seit Jahren und Jahrzehnten mit Gruppendynamik und Gruppenkonflikten vertraut und in der Selbsthilfefarbeit beständig aktiv sind, helfen über die Hürden hinweg, sich in ein soziales Gefüge einzubringen, das durch seine Vertraulichkeit dem weltoffenen Bild der jungen Menschen von heute so gar nicht entsprechen will. Jugend in der Selbsthilfe – das heißt für junge Menschen: Spannungen zu ertragen. Und gleichzeitig aber auch, aus dem Bekenntnis zu sich selbst und zur eigenen Zerbrechlichkeit, mit Herausforderungen, Nöten und Schwierigkeiten des Lebens nicht alleine fertig zu werden, emotional und selbstbewusst stark zu werden.

Grundsätzlich muss sich „kommit“ wie jedes andere Selbsthilfenetzwerk aber auch den Herausforderungen der Zeit stellen: Selbsthilfe in der virtuellen Welt, der Selbsthilfe-Chat, das Forum, die Telefonkonferenz – all das lässt das klassische Gruppentreffen und Zusammenkommen von Menschen – leider – zunehmend in den Hintergrund geraten. Genau in diesem Moment sind es die jungen Menschen, die zu Multiplikatoren werden – junge Menschen, die selbst in Krisen stecken und erfahren haben, dass der persönliche Kontakt, ein gutes Wort, der Austausch von Angesicht zu Angesicht und ein vertrauensvoller

und geschützter Raum in der Wirklichkeit des Alltags sehr wertvoll sind. Die Überzeugung und die Begeisterung, Selbsthilfe erlebt zu haben und davon berichten zu können, macht unter Jugendlichen in deren „Communities“ schnell die Runde. Und darauf vertraut auch „kommit“! |

Dennis Riehle

„kommit“

c/o Selbsthilfekontaktstelle am

Landratsamt Konstanz

Benediktinerplatz 1

78467 Konstanz

Tel: 075 31 / 800-17 87

Fax: 075 31 / 800-17 88

E-Mail: info@selbsthilfe-kommit.de

E-Mail: Dennis.Riehle@t-online.de

Internet: [http://www.selbsthilfe-](http://www.selbsthilfe-kommit.de)

[kommit.de](http://www.selbsthilfe-kommit.de).

Dennis Riehle, Jg. 1985, geb. in Konstanz, ist seit 2005 Selbsthilfegruppenleiter im Selbsthilfenetzwerk des Landkreises „kommit“ und betreut vorwiegend Gruppen zu psychischen Krankheitsbildern. Er gehört seit 2006 dem Sprecherrat von „kommit“ an, der als gewähltes Gremium die repräsentativen und organisatorischen Aufgaben des Netzwerkes wahrnimmt. Ab 2009 ehrenamtliche Mithilfe in der Selbsthilfekontaktstelle am Landratsamt Konstanz. (NAKOS INFO Red.)

Junge Menschen und Selbsthilfe – Was ist das Problem?

Das Problem ist zunächst die reizvolle Offenheit des Themas und die Unbestimmtheit der Begriffe. „Selbsthilfegruppe“ mag mittlerweile ausreichend definiert sein. Aber was sind „junge Menschen“? Unbehagen kommt auf, wenn von „jungen Menschen“ die Rede ist, stellt sich das Bild von den ergrauten Alten ein, die ihre Weisheit weitergeben. Bekanntlich hält sich die Rezeptivität der Adressaten in Grenzen ...

In – pardon! – beinahe banal klingender Weise lädt das Thema ein, sich dem Trend folgend wortreich der Belange der „jungen Menschen“ anzunehmen, wie es massenmedial oft geschieht. Einen modernen Anstrich bekommt das Reden über „junge Menschen“, indem „Akteure“ auftreten. Der Aktionismus ist nicht weit, man braucht nur politisch wohlfeilen Programmatiken zu folgen, um zur Avantgarde zu gehören. Manchen Kolleg/innen kommt das Thema in dieser Weise behandelt erklärmaßen schon zu den Ohren wieder heraus, eine differenzierte Behandlung wird eher vermisst.

Das Thema fordert – nach der einleitenden Polemik – dazu heraus, ein paar Denkrichtungen ins Bedeutungsdickicht zu schlagen und durch eine analysierende Herangehensweise vorzubeugen, sich sogleich auf dem Feld der Akteure zu tummeln. Das soll hier skizzenhaft versucht werden.

Aufmerksamkeit verdient die offensichtliche Verschiebung des Blickwinkels. Bis vor nicht langer Zeit war fast

ausschließlich die eigene Problemdefinition der „betroffenen“ Person die einzige Begründung für die „Selbstzuweisung“ zu einer Selbsthilfegruppe. Seit einiger Zeit werden umstandslos und wie selbstverständlich sozusagen von außen Problemgruppen identifiziert: zum Beispiel „junge Menschen“. Andere Beispiele sind „Menschen mit Migrationshintergrund“ und „schwer erreichbare und / oder sozial benachteiligte Personen“. Niemand wird behaupten wollen, das Merkmal „junger Mensch“ (oder „Migrationshintergrund bzw. „schwer erreichbar“) stelle aus sich heraus ein Problem dar. Dennoch scheint es die wachsende Tendenz zu geben, diese Merkmale zu Problemkonstellationen zu deklarieren und die so markierten Personen besorgter Zuwendung auszusetzen.

Der Wandel der Betrachtungsweise im Kontext der Selbsthilfeunterstützung bestünde darin, dass die eigene Problemdefinition und die Selbstzuweisung außer Kraft gesetzt sind. Damit verbunden ist die Annahme, daß die zur „Zielgruppe“ gerechneten Personen keine wirksame Lösung für ihre definitionsgemäß bestehenden Probleme kennen, finden oder erfinden und keine eigenen wirksamen Handlungsweisen entwickeln. Damit wird die grundsätzlich reaktive Haltung in der Selbsthilfeunterstützung aufgegeben. Sozialarbeit tritt an die Stelle, sogar von aufsuchender Arbeit wird gesprochen. Der Sozialarbeiter zieht mit seinem Handwerkskoffer los. Darin sind auch die quasi evidenzbasierten

Wirkmechanismen der Selbsthilfe enthalten, die zielgruppenspezifisch modifiziert einzusetzen sind, um den optimalen Effekt zu erhalten.

Wenn man zurückblickt, sieht man die gewaltige Differenz zwischen diesem (hier vielleicht etwas überzeichneten) Bild und dem Beginn der sogenannten Selbsthilfebewegung. Es ist sicher nicht übertrieben zu sagen, dass zu Beginn der 1980er Jahre Selbsthilfe einen ausdrücklich emanzipatorischen gesellschaftlichen Impetus in einem größeren gesellschaftspolitischen Kontext meinte, beispielsweise schlagwortartig gerichtet gegen die „Götter in Weiß“ – die „Akteure“ waren ihre eigene Zielgruppe, eine Art von Selbstsozialisation fand im selber erfundenen Projekt statt.

Die bis heute zunehmend entwickelte institutionalisierte Selbsthilfeunterstützung hat mit wachsendem Organisationsgrad und deutlicher Differenzierung zwischen den „Betroffenen“ und den durch Ausbildung qualifizierten Selbsthilfeunterstützern damit zu kämpfen, die Normierungshoheit für „gute“ Selbsthilfe und „gelingende Kommunikation“ nicht allein für sich zu reklamieren. Die Selbsthilfeunterstützerszene steht im Konflikt: Auf der einen Seite gibt es die schon erwähnte „Evidenz“ und damit unangreifbare Überzeugung, was an Selbsthilfe gut ist und wie es ins Werk zu setzen wäre (wenn es denn „Evidenz“ ist und ironischerweise nicht eher die verkleidete Normsetzung der „Götter im Wollpulli“ ...). Auf der anderen Seite besteht nach wie vor die Anforderung an die

Selbsthilfeunterstützung anzuerkennen, dass Zusammenschlüsse von „Betroffenen“ und die jeweils entstehenden Kommunikationsformen mit dem Ziel der Problembewältigung letztlich quasi naturwüchsig sind, dass sie von den Teilnehmer/innen selber auf den Grad des Gelingens geprüft werden, und dass die Regeln der themenzentrierten Interaktion nur eine Variante gelingender Kommunikation sein dürften. Die TZI-Kultur der Selbsthilfeunterstützerszene steht ohne Zweifel gleichrangig neben anderen erfolgreichen Kommunikationskulturen (siehe „Migrationshintergrund“), und sie muss anerkennen, dass ihre gesammelten Erfahrungen nicht zum universell gültigen technischen Handwerkszeug mutiert werden dürfen. Anders würde dem emanzipatorischen Antrieb der Selbsthilfe der Raum genommen und die Selbsthilfeunterstützung würde ihrem eigenen Anspruch nicht gerecht, ein offenes selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen. Allerdings darf man erwarten, dass die „jungen Menschen“ (resp. „Menschen mit Migrationshintergrund“ oder „schwer Erreichbare“) dies alles nötigenfalls zu ignorieren wissen und souverän handeln werden. |

Hans-Christian Sander
Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg
 Biegenstraße 7
 35037 Marburg
 Tel: 064 21 / 176 99 34 und -36
 Fax: 064 21 / 176 99 40
 Internet: <http://www.selbsthilfe-marburg.de>

Junge Selbsthilfe in der Krise?

Ein Blick zurück – und zu Chancen der Veränderung in der Zukunft

Der Blick zurück

Sie war kritisch gegenüber dem konservativen Gesundheitssystem, mischte sich politisch ein und war als Sprachrohr von Patient/innen sehr lebendig und vielfältig – die Selbsthilfebewegung der 1980er und 1990er Jahre. Sie wurde gestaltet von jungen Leuten im Aufbruch, die sich von Bevormundung befreien wollten. Sie wollten als Kranke ernst genommen und als Patienten in Behandlungskonzepten einbezogen werden. Ihrer Standhaftigkeit verdanken wir die Organisierung der Selbsthilfe als vierter Säule im Gesundheitssystem und die Entwicklung von Patientenvertretungen. Die jungen Leute von damals wurden älter, neue junge Leute kamen immer seltener in das bestehende System. Klagen über Nachwuchsprobleme wurden in Fortbildungen für Selbsthilfegruppen aufgegriffen, Rezepte fanden wir nicht.

Die Krise fordert Fragen heraus

– Ist unser Versorgungssystem auch im Bereich der Selbsthilfe inzwischen so „perfekt“, jeder Wunsch institutionalisiert zu befriedigen, dass jüngere Menschen sich gerade deswegen eher abgrenzen, weil sie nicht noch ein „quasi elterliches System“ suchen, in das sie sich einpassen müssen: mit Präsenz, Kontinuität und starren Gruppenregeln. – Wollen sie doch lieber selbst aktiv werden?

– Kann die Selbsthilfebewegung bei den Tendenzen zu Individualisierung, Anonymisierung und Konsum in unserer Gesellschaft weiter bestehen – und wenn ja, dann wie?

Ergebnisse aus Untersuchungen der Projekte „Brücken bauen“ der Suchtverbände 2003-2005 und „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe“ der NAKOS 2009 zeigen deutlich, dass die alte Selbsthilfeidee mit neuem Leben gefüllt werden muss – und zwar von denen, die wir erreichen wollen, den jungen Menschen mit Rheuma oder Diabetes, Angst, Depression oder Suchtproblemen. Wir wissen inzwischen viel über die Klischees, über das, was junge Leute suchen und brauchen, was sie an bestehenden Selbsthilfegruppen stört (Breuer et al.). Aber wir wissen noch nicht wirklich, wie wir – in der Sprache junger Leute von heute – die Botschaft der Selbsthilfe verständlich machen können.

Und wir stehen vor einem Paradoxon auf dem praktischen Weg zur „Verjüngung der Selbsthilfe“: Wir wollen junge Leute zwischen 20 und 35 für den Austausch in Gruppen gewinnen, wissen aber, dass es erst zu ganz wenigen Themen überhaupt „junge“ Gruppen gibt. Das heißt, wir brauchen die Jungen, wissen aber nicht, was wir ihnen bieten können, wenn sie dann kommen. Denn wir, das sind meist die alten Häsinnen und Hasen in der Selbsthilfe.

Chancen der Veränderung in der Zukunft

Auf unserer Klausurtagung der Landesarbeitsgemeinschaft Baden-Württemberg im März 2010 gab es eine – eigentlich doch ganz einfach klingende – Erkenntnis zu diesem Konflikt: Unsere Haltung als Mitarbeiter/innen der Kontaktstellen ist die Grundlage für jede Veränderung. Welche Klischees haben wir gegenüber „den Jungen“, die uns die Klarsicht versperren? Und eine solche reflektierte Haltung können wir weitergeben an die Selbsthilfeaktiven in den Gruppen.

Und so wurde das in Tübingen konkret:

1. Schulprojekt im Kreis Tübingen seit 2008

Junge Suchtkranke mit Schülern im Gespräch: Im Dezember 2008 ergab sich im Arbeitskreis Suchtprophylaxe der Kontakt mit dem Beratungslehrer der Kreuzerfeld-Real-Schule im nahe gelegenen Rottenburg am Neckar. Wir planten eine Vorstellung unserer Projektidee in der Gesamtlehrerkonferenz am Schuljahresende 2008/2009. Dem Kollegium gefiel der Vorschlag, einen Vormittag in der Schule für die Begegnung von Betroffenen mit Schüler/innen zweier 8. Klassen zu organisieren. Der Beratungslehrer vereinbarte mit diesen Klassen, dass jede/r Schüler/in eigene Fragen mitbringen sollte.

An einem Projektvormittag der Schule im Dezember 2009 besuchten wir mit vier jungen Betroffenen (25-35 Jahre alt) aus Suchtgruppen (Alkohol, Medikamente, Essen) die Schule und

verwandelten den Konferenzraum in einen gemütlichen Treff für vier Gesprächsgruppen. Pro Klasse mit je 30 Schüler/innen hatten wir zweieinhalb Stunden Zeit. Nach einer allgemeinen spielerischen Einführung in die Thematik wurden vier etwa gleich große Gruppen gebildet, in denen sich angeregte Gespräche mit den Betroffenen entwickelten. Die Schüler/innen bekamen zwischendurch die Gelegenheit die Gruppe zu wechseln, um eine neue Perspektive kennenzulernen. Die Resonanz war überwältigend. Die Schüler/innen hatten sich mit ihren Lehrerinnen sehr gut vorbereitet und waren kaum zu bremsen in ihrer Neugier. Die Lehrerinnen berichteten, es sei selten, dass alle so lange so konzentriert beim Thema seien. Auch die Betroffenen waren sehr zufrieden mit der Veranstaltung. Sie wollen gerne wieder mitwirken, für sie war es – nach eigenen Worten – ein Gewinn in diesem Rahmen ihre Geschichte von Krankheit und Heilung weiterzugeben. Zurzeit wird überlegt, wie so ein Vormittag als fester Baustein von der Schule eingeplant werden kann. Drei weitere Schulen überlegen in diese Art von Kooperation mit uns einzusteigen.

2. Projektideen für das kommende Jahr

Werbung junger Leute für junge Leute: Bei diesem Projekt wollen wir junge Leute als Multiplikator/innen gewinnen. Das können junge Betroffene aus ganz verschiedenen Gruppen sein. Sie bringen einfach einen „jüngeren“ Blick zum Beispiel bei der Gestaltung

der Selbsthilfwerbung oder bei der Ansprache von jungen Betroffenen mit. Wir wollen bei unserem Angebot den Bedürfnissen der jungen Leute gerecht werden, wir wollen sie nicht längerfristig verpflichten, sondern zum Beispiel einen Workshop anbieten, bei dem einfach auch der Spaß an der Gemeinschaft einen wichtigen Stellenwert hat.

Theater-Projekt mit einer Schule oder dem Landestheater Tübingen: Erste Kontakte zu Theaterpädagogen könnten im kommenden Jahr zu einer Gemeinschaftsproduktion von Betroffenen und Nicht-Betroffenen führen, die sich mit einem Theaterstück zum Beispiel dem Thema Angst und Depression in der Schule widmen. Bei diesem Projekt denken wir eher an Schülerinnen und Schüler der Oberstufe. Unser Ziel ist dabei auch, den häufig negativen Darstellungen von Selbsthilfgruppen in Filmen ein ansprechendes Bild gegenüber zu stellen.

Die beschriebenen Projekte haben zum Ziel, die Ressourcen der Menschen möglichst früh zu mobilisieren, bevor es zu einer Erkrankung kommt, ihnen zu vermitteln: Es gibt da einen Ort, falls Ihr mal Hilfe braucht. Sie folgen damit dem Konzept der Salutogenese („was gesund macht“). Schüler/innen der 8. Klassen besuchen im Allgemeinen noch keine Selbsthilfgruppen, es geht hier einfach darum, frühzeitig ein Bewusstsein zu schaffen. Junge Leute als Multiplikator/innen sollten älter sein, ab etwa einem Alter von 20 Jahren, vielleicht in Ausbildung oder

Studium, sodass sie Gleichaltrige mit ins Boot holen.

Fazit

Wir – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kontaktstellen für Selbsthilfe – haben heute wie damals einen „gesellschafts“politischen Auftrag. In der ersten großen Selbsthilfebewegung ging es schwerpunktmäßig um die Mündigkeit von Menschen mit Erkrankungen und Problemen. Heute geht es darüber hinaus darum, jenseits des öffentlichen Lebens soziale Räume zu schaffen und zu erhalten. Bei aller Skepsis sollten wir die unzähligen Ideen und Ressourcen aus der „alten Selbsthilfebewegung“ weiter pflegen und bereit halten.

Eines haben wir bei dem Schulprojekt im Kreis Tübingen gelernt: Wer an dem Thema „Junge Selbsthilfe“ mitwirken will, sollte in langen Zeiträumen denken. Wenn wir die Geduld dafür aufbringen, können wir Mitarbeiter/innen der Kontaktstellen zu – im wahren Sinne – nachhaltigen Veränderungen im gesellschaftlichen Umfeld beitragen. Kaum eine andere Organisationsform hat ein solches Potenzial, um der Vereinzelung und Vereinsamung von Menschen in unserer Gesellschaft die Chance zur „Begegnung“ entgegensetzen.

Literatur

Breuer, Hannelore / Hägerbäumer, Hermann / Janßen, Heinz-Josef / Körte, Käthe / Schneider, Wiebke (Hrsg.): Brücken bauen. Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe. Ein Projektbericht für die praktische Arbeit. Kassel 2006

NAKOS (Hrsg.); Pons, Ruth / Walther, Miriam: Junge Menschen ansprechen und motivieren. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. Reihe NAKOS Konzepte und Praxis 4. Berlin 2009. Im Internet unter: <http://www.nakos.de/site/materialien/fachinformationen/konzepte/>

Barbara Herzog
 Sozialforum Tübingen e.V.
 Kontakt- und Informationszentrum
 Bei der Fruchtschranne 5
 72070 Tübingen
 Tel: 070 71 / 383 63
 E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de
 Internet: <http://www.sozialforum-tuebingen.de>

Come in – find out!

Plädoyer für eine junge Selbsthilfe

In der Tat scheint es so etwas zu geben wie eine „Überalterung“ der Selbsthilfe: Immer mehr Organisationen und Gruppen klagen, dass der Nachwuchs fehlt, dass nur wenig neue – sprich junge Menschen – den Weg in die Selbsthilfe finden, geschweige denn Aufgaben und Funktionen übernehmen. Liegt das daran, dass Selbsthilfe generell nicht mehr zeitgemäß ist oder brauchen junge Menschen eine andere Ansprache, andere Formen? Betrachtet man den Boom, den Internetforen und Chatrooms auch zu gesundheitlichen, psychischen Problemen oder zu sozialen Themen erleben, wird deutlich, dass der Austausch mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind (somit das Kernstück von Selbsthilfe und Gruppenarbeit), offensichtlich auch für junge Menschen wichtig ist. Gefragt ist allerdings wohl eher eine Kommunikationsform, die jederzeit verfügbar ist, mit der ich zeitgleich viele unterschiedlichen Informationen / Meinungen / Erfahrungen

abfragen kann. Damit wächst die Chance, das zu finden, was ich suche, ins Unermessliche – und das auf einem bequemen, einfachen Weg, der mir viele Freiheiten lässt, wie die, ein- und auszusteigen in den Austausch, wann ich es will. Es gibt nur einige wenige Regeln im Umgang miteinander; der Hintergrund der jeweiligen Person spielt keine Rolle – im Chatroom sind alle gleich, jeder kann zur „Community“ gehören. Dies wird häufig durch einen eigenen Sprachstil dokumentiert. So entsteht eine Form des Austauschs, die bei höchster Anonymität und Unverbindlichkeit gleichzeitig ein Gefühl der Vertrautheit und der Zugehörigkeit vermittelt. Was heißt das für die Entwicklung der Selbsthilfe und der Unterstützungsarbeit? Ist das Modell „real existierende Selbsthilfegruppe“ für junge Menschen überholt oder eben nur die Art von Selbsthilfegruppen, wie es sie bislang gibt? Und sind vielleicht Gruppen „nur für Junge“ die Lösung?

Bisherige Erfahrungen mit altersspezifischen Gruppen in der Selbsthilfe

In verschiedenen Bereichen der Selbsthilfe haben sich bereits vor etlichen Jahren spezielle Gruppen für eine bestimmte Altersstruktur herausgebildet, zum Beispiel junge ILCO (Stomaträger), junge Nierenkranke. Die Erfahrung hat gezeigt, dass in bestimmten Lebensphasen wie Ausbildung, Erwerbstätigkeit, aktive Familienphase die Folgen einer Erkrankung andere Probleme aufwerfen als zum Beispiel bei Personen im Ruhestand. Deshalb bieten diese Vereinigungen spezielle Beratungsangebote und Gruppen für Junge (18-40 Jahre) an. Dazu kommt, insbesondere bei Krankheitsbildern wie Parkinson oder Schlaganfall, bei denen ein Erkrankter in jungen Jahren eher untypisch ist, dass sich die Betroffenen oft als „Exoten“ in Gruppen mit wesentlich Älteren fühlen. Vor allem, wenn sich eine einzelne wesentlich jüngere Person in einer Gruppe mit Älteren einfindet, kann das Phänomen der „Bemutterung“ auftreten.

Die Suchtselbsthilfe hat schon 1999 auf das mangelnde Interesse von jungen Abhängigen an ihren Angeboten reagiert. Der Arbeitskreis „Junge Menschen und Sucht“¹ konstatiert auf seiner Website: „In den meisten bestehenden Selbsthilfegruppen werden die alterstypischen Besonderheiten von Suchtkranken wenig berücksichtigt.“ Er empfiehlt daraufhin für junge Freundeskreise, das Thema „lebenslange Abstinenz“ neu zu überdenken, Mehrfachabhängigkeiten zum Gegenstand der Arbeit

zu machen und generell neue erlebnisorientierte Angebote zu überlegen, da für Junge ein Gruppenangebot als „Gesprächsgruppe“ nicht mehr den zentralen Stellenwert habe. Diese letzte Aussage ist sicherlich zu Teilen auch auf andere Bereiche der Selbsthilfe übertragbar, wobei der Begriff „Gesprächsgruppe“ differenzierter zu betrachten ist: Geht es in einer Selbsthilfegruppe vorrangig darum, Informationen, Wissen über die Erkrankung, das Problem abzufragen, bedienen sich Jüngere und auch Ältere eher der neuen Medien; geht es aber darum, zu erfahren, wie kann ich konkret damit leben, ist der direkte Austausch immer noch gefragt. Das belegen beispielsweise Gruppen für Borderliner und Essstörungen, die ja generell einen niedrigen Altersdurchschnitt haben, weil die Störungen erstmalig oft im Jugendalter auftreten, oder die jungen ADSler, weil es die erste Generation ist, die mit der Diagnose Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom erwachsen wird.

Zu dem themenspezifischen Austausch kommt bei vielen Gruppenmitgliedern, auch bei Älteren, das Bedürfnis, die Kontakte über gemeinsame Aktivitäten zu vertiefen. Dass die Interessen da auch altersabhängig sehr unterschiedlich sind, ist eine Binsenweisheit. Vielleicht ist die Suche nach intensiverem Kontakt und gemeinsamem Erleben in der Selbsthilfe bei jungen Menschen größer, weil sie sich ihr soziales Netz erst noch knüpfen müssen bzw. aufgrund ihrer Problemstellung die Kontakte zu anderen Gleichaltrigen abgebrochen sind.

Gruppen „nur für Junge“ – der Weisheit letzter Schluss?

Im Saarland haben die bereits existierenden Angebote für Junge in der Selbsthilfe unterschiedlichen Zuspruch erfahren: Die im Bereich der chronischen Erkrankungen funktionieren – mehr oder weniger –, das Angebot der Freundeskreise für junge Suchtkranke wurde nicht dauerhaft angenommen. Über die Ursachen kann ich nur spekulieren: Hat es an einer zielgruppenspezifischen Ansprache gefehlt, ging das Konzept an den Vorstellungen der jungen Menschen vorbei, gab es eben attraktivere Angebote oder einen anderen Rahmen, um sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen oder war einfach die Zeit nicht reif, dies zu tun? Bei jungen Gruppen zu Themen wie Borderline, Bulimie / Magersucht fällt zudem auf, dass diese wenig stabil sind. Ob das am Störungsbild liegt oder an der altersspezifischen Zusammensetzung lässt sich nur schwer sagen.

Eines ist sicherlich zu bedenken bei Gruppen „nur für Junge“: Durch die Beschränkung auf eine, wenn auch breit gefasste Alterstufe bis 30, geht auch ein Stück Vielfalt verloren an Erfahrung, an unterschiedlichem Erleben und Bewältigen der Problemstellung. Das „Lernfeld“ Selbsthilfegruppe wird ein Stück schmaler. Auch die Stabilität der Gruppe wird sich anders gestalten, als wenn Lebens- oder Selbsthilfeerfahrene Teil der Gruppe sind. Bei den NAs (Narcotics Anonymous), der Gruppe für illegale Drogen, die ebenfalls eine eher junge Gruppe ist, funktioniert dies jedoch

sehr gut. Kontinuität und Stabilität ist dort durch die Ansprechperson und das 12-Schritte-Konzept gewährt.

In unserer Unterstützungsarbeit hat sich bisher die „Altersfrage“ der Betroffenen meist in der Frage nach der konkreten Zusammensetzung von Gruppen bemerkbar gemacht. Der explizite Wunsch nach Gruppen für junge Menschen ist in der neugegründeten Gruppe „Freundesnetzwerk“ mithilfe der KISS umgesetzt worden; hier haben sich die Initiatoren gleich eine Homepage zur ersten Kontaktaufnahme eingerichtet. Zum Thema „Depressionen“ ist der Wunsch nach einer Gruppe für Jugendliche aufgetaucht. In diesem Fall müsste sicher das bisherige Konzept der Unterstützung überdacht und angepasst werden, zum Beispiel was die Ansprache, die Begleitphase, die Gesprächsleitung und die Aktivitäten angeht. Davon würden sicherlich auch die Gruppen für Essstörungen und Borderline als generell eher junge Gruppen profitieren. Hier wäre vielleicht ein Patenschaftsmodell denkbar, das heißt eine in der Selbsthilfe erfahrene betroffene Person steht diesen Gruppen zu Seite.

Fazit

Aus den Erfahrungen heraus kann die Integration von jungen Menschen in die Selbsthilfe dann gelingen, wenn viele Altersstufen in einer Gruppe vertreten sind und es für jeden Lebensabschnitt, für jede Alterstufe auch ein konkretes Gegenüber gibt. Das ist aber eher zufällig so oder eben nicht. Je nach Thema und Problemstellung

macht es jedoch auch durchaus Sinn, spezielle Gruppen für junge Menschen auf den Weg zu bringen. Ob sich damit aber generell das „Nachwuchsproblem“ in der Selbsthilfe lösen lässt, wage ich zu bezweifeln. Ich glaube, dass Selbsthilfe insgesamt ein anderes, „jüngeres Gesicht“ bekommen muss, sei es in der Art der Darstellung oder in dem, wie Gruppen sich organisieren und was die Einzelnen voneinander erwarten. Wer sagt zum Beispiel, dass in Gruppen „gearbeitet“ wird, wieso kann ich nicht „rumchillen“ und mich gleichzeitig gut „unterhalten“? Auch der Wunsch vieler Gruppen nach möglichst fester, verbindlicher Teilnahme kann auf Junge – und nicht nur auf diese – eher abschreckend wirken. Vielleicht sollte generell ein offenerer Rahmen angeboten werden: Wieso nicht einfach

mal vorbeischaun und rausfinden, ob's passt oder nicht? Come in – find out! Von vielen Gruppen wird dies doch bisher als eher störend empfunden. Natürlich müssten dann für die, die intensiveren Kontakt suchen, andere Möglichkeiten gefunden werden. Wir alle sollten die bisherigen Konzepte der Selbsthilfegruppen und der Unterstützung auf den Prüfstand stellen und bereit sein, Neues auszuprobieren. Letztendlich heißt es aber auch dorthin zu gehen, wo junge Menschen sind. |

Petra Otto

Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken
Tel: 06 81 / 960 213-10
E-Mail: p.otto@selbsthilfe-saar.de

Anmerkung

¹ Junge Suchtkranke haben in den Freundeskreisen einen eigenen Arbeitskreis „Junge Menschen und Sucht – JuMuS“ gegründet. Internetquelle: <http://www.freundeskreisebv.de/index.php?id=59> (Anmerkung NAKOS INFO Red.)

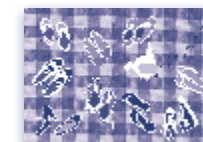
<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>
Webseite der NAKOS zur Ansprache junger Menschen

SCHON AUF DIE WEBSEITE VERLINKT?



KARTEN UND PLAKATE BESTELLT?

Die Werbepostkarten und Plakate für diese Webseite können auch in größeren Stückzahl bei der NAKOS bestellt werden. |



Das NAKOS-Projekt „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe“

Im Jahr 2009 wollte die NAKOS wissen, wie es sich mit dem Engagement junger Erwachsener in Selbsthilfegruppen verhält und führte dazu ein Projekt durch, das drei Maßnahmen-teile hatte:

1. Bestandsaufnahme zu Spektrum, Formen, Zugangsmöglichkeiten, Unterstützungsangeboten und -bedarfen der Selbsthilfe junger Menschen
2. Fachwissenschaftliche Bestandsaufnahme, Praxiserfahrungen und -impulse
3. Gelingende Öffentlichkeitsarbeit: Junge Menschen ansprechen und für bürgerschaftliches Engagement in und durch Selbsthilfegruppen gewinnen.

(Zum Projekt s. unter www.nakos.de/site/schwerpunkte-und-projekte/2009/junge-menschen/)

Kurz wollen wir hier einige Schwerpunkte und „Produkte“ rekapitulieren.

Zum Auftakt führten wir einen Workshop „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“ in Berlin durch. Über 30 Vertreter/innen von örtlichen Selbsthilfegruppen, bundesweiten Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen aus dem ganzen Bundesgebiet diskutierten über ihre Erfahrungen mit Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftlichem Engagement

- Selbsthilfegruppen junger Menschen haben eher selten einen formal gesicherten Status; es überwiegt eine Mischung von formell und informell.
- Bei knapp der Hälfte der Selbsthilfekontaktstellen / -Unterstützungseinrichtungen und Bundesvereinigungen der Selbsthilfe gibt es spezielle Angebote für junge Menschen; bei den unterstützenden Einrichtungen sind Gruppengründungsangebote bei den Vereinigungen Jugendtreffs und -begegnungen am häufigsten.
- Es bestehen vielfältige Kontakte zur Förderung der Selbsthilfe junger Menschen (insgesamt 252 Nennungen von Kooperationen); bei den unterstützenden Einrichtungen spielen Bildungseinrichtungen, bei den Bundesvereinigungen zivilgesellschaftliche Organisationen die größte Rolle.
- Spezielle Kooperationen mit Jugendorganisationen zur Ansprache junger Menschen sind wenig ausgeprägt (genannt von 23 selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen und 10 Bundesvereinigungen der Selbsthilfe). Um junge Menschen besser zu erreichen, könnte hier seitens der Selbsthilfe(unterstützung) mehr unternommen werden.
- Das Internet spielt als Ansprache- und Zugangsmedium sowie als Plattform für ein virtuelles Engagement junger Menschen (in sozialen Netzwerken) oder für Mischungen von virtueller und realer Begegnung eine zentrale Rolle.

An der Befragung beteiligt haben sich

- 194 von 270 Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen (Haupt- und Nebenaufgabe) = 71,9 Prozent (mit besonders großer Resonanz bei Hauptaufgaben-Selbsthilfekontaktstellen mit einem Rücklauf von 85,1 %),
- 144 von 357 Bundesvereinigungen der Selbsthilfe = 40,3 Prozent (mit besonders großer Resonanz aus dem Sektor Gesundheit mit einem Anteil von 79,2 %),
- 16 von 61 Einrichtungen / Organisationen auf Bundesebene, die Selbsthilfegruppen eine Arbeitsplattform bieten (Arbeitsplattform = Einrichtungen / Organisationen mit explizit selbsthilfebezogenen Dienstleistungen und / oder Personen- und Gruppenkontakten) = 26,2 Prozent.

Allen, die sich an der Befragung beteiligt haben, sei hier nochmals ausdrücklich gedankt. |

Die zentralen Ergebnisse der Befragung finden Sie in einem Beitrag von Wolfgang Thiel im „Selbsthilfegruppenjahrbuch 2010“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. und – etwas ausführlicher – in seinem Beitrag in Internet unter: <http://www.nakos.de/site/schwerpunkte-und-projekte/2009/junge-menschen/onlinebefragung/>

junger Erwachsener. Die gemischte Zusammensetzung des Workshops eröffnete fruchtbare Diskussionen. Ausgetauscht wurden Praxisbeispiele, entwickelt wurden konzeptionelle Ideen; auch für die weitere Realisierung des NAKOS-Projekts ergaben sich vielfältige Anknüpfungspunkte. Am Ende der zwei Tage stand die Erkenntnis, dass

Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen sich initiativ der Herausforderung stellen sollten, junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen (Bericht zum Workshop s. NAKOS INFO 98, S. 59-64).

Weiterhin luden wir im Projektverlauf Selbsthilfekontaktstellen und

NAKOS-Onlinebefragung „Junge Menschen in der Selbsthilfe / junge Menschen in die Selbsthilfe“

Für eine Bestandsaufnahme zum Selbsthilfeengagement junger Menschen führte die NAKOS im Jahr 2009 eine Befragung bei Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen sowie bei Bundesvereinigungen der Selbsthilfe durch. Dafür wurden elektronische Fragebögen entwickelt, die im Internet beantwortet werden konnten. Gefragt wurde u.a. danach, ob die Arbeit der Vereinigungen bzw. Gruppen überwiegend altersgruppenspezifisch oder altersgruppenübergreifend ausgerichtet ist, ob und welche Selbsthilfegruppen junger Menschen es gibt, welche Mitwirkungsmöglichkeiten und welche Unterstützung jungen Menschen geboten werden, welche speziellen Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt werden, welche speziellen Kooperationen bestehen und welche Zugangsbarrieren, Unterstützungsbedarfe und Ansatzpunkte gesehen werden.

Einige Ergebnisse:

- Bei der großen Mehrheit der Bundesvereinigungen der Selbsthilfe (70,8 %) und bei örtlichen Selbsthilfegruppen (angegeben von 76,3 % der selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen) wirken junge Menschen mit.
- Spezielle Selbsthilfegruppen junger Menschen gibt es vor allem bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen, insbesondere aber auch bei Suchtproblemen, Essstörungen und psychosozialen Themen.

bundesweite Selbsthilfevereinigungen ein, an einer Onlinebefragung zur Rolle der Altersgruppe der 18- bis 29-jährigen teilzunehmen. Die Befragung (s. Textkasten auf S. 24/25), an der sich 194 Kontaktstellen und 160 Vereinigungen beteiligten, zeigte, dass es von vielen Akteuren in der Selbsthilfeunterstützung als schwierig angesehen wird, junge Menschen für die gemeinschaftliche Problembearbeitung zu motivieren. Spezielle Gruppen ausschließlich für junge Leute haben sich in vielen Zusammenhängen bewährt. „Junges“ Selbsthilfegruppenengagement findet besonders zu psychosozialen und Suchtthemen statt, aber auch im Bereich der chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Die Befragung machte deutlich, dass noch viele Spielräume bestehen, junge Menschen gezielter anzusprechen, unter anderem über die intensivere Zusammenarbeit mit Jugendorganisationen und Akteuren der Jugendarbeit.

In Kooperation mit dem Institut für Praxisforschung und Projektentwicklung (IPP) in München erstellte die

NAKOS vier fachwissenschaftliche Expertisen zur Situation, den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und Handlungsstrategien für ein bürgerschaftliches Engagement junger Menschen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sowie den Potenzialen zur Förderung der Selbsthilfe junger Menschen im Rahmen der Jugendhilfe (s. Textkasten auf S. 28/29). Expertise 1 von Miriam Walther (Mitarbeit Jana Ringer) recherchierte den Stand der Selbsthilfeforschung zum Thema junge Menschen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und Praxiserfahrungen. Die Expertisen 2 und 3 von Prof. Dr. Heiner Keupp, Dr. Florian Straus, Dr. Renate Höfer und Johannes Thrul vom IPP in München untersuchten gesellschaftliche Rahmenbedingungen eines Engagements junger Erwachsener in Selbsthilfegruppen, analysierten die Wirkungen eines entsprechenden Engagements und leiteten Handlungsempfehlungen ab. Expertise 4 von Ursula Helms lotete Potenziale zur Förderung des Selbsthilfeengagements junger Menschen im Rahmen der Jugendhilfe aus.

Angebote zur Selbsthilfe junger Menschen in der NAKOS-Datenbank von Bundesvereinigungen der Selbsthilfe (SHV) sowie von Organisationen / Einrichtungen auf Bundesebene, die Selbsthilfegruppen eine Arbeitsplattform (AP)* bieten

Identifikation und Aufbereitung im Rahmen des Projektes „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ (1.1.2009-31.12.2009)

ANGEBOTE ZUR SELBSTHILFE JUNGER MENSCHEN	Akteur SHV n = 91; N = 352	Akteur AP n = 14; N = 74	Gesamt
	91 (25,9 %)	14 (18,9 %)	105 (23,5 %)

Was bieten Bundesvereinigungen der Selbsthilfe und Arbeitsplattformen an?

ANGEBOTSTYPUS (MEHRFACHNENNUNGEN)	SHV + AP Nennungen Gesamt	SHV Nennungen	AP Nennungen
SELBSTHILFEGRUPPEN	52 (19,3 %)	43	9
MIT / DURCH NEUE MEDIEN (INTERNETFORUM, CHAT; SMS-HOTLINE; E-MAIL-BERATUNG; SONSTIGES)	67 (24,8 %)	59	8
MIT / BEI ÖFFENTLICHKEITSARBEIT (INFORMATIONEN; FLYER; ZEITUNG, RUNDFUNK, INTERNET; VERANSTALTUNGEN; KOOPERATIONEN; SONSTIGES)	78 (28,9 %)	68	10
DURCH ORGANISATIONSMÖGLICHKEITEN (JUGENDORGANISATION, ARBEITSKREIS; JUGENDTREFFS, -BEGEGNUNGEN; SPEZ. SPRECHSTUNDE, BERATUNGEN; SONSTIGES)	73 (27 %)	63	10
SUMME NENNUNGEN	270 (100 %)	233 (86,3 %)	37 (13,7 %)

N SHV = 352; N Arbeitsplattformen = 74

Stand: 23.3.2010

* Arbeitsplattform = Organisation / Einrichtung mit explizit selbsthilfebezogenen Dienstleistungen und / oder Personen- und Gruppenkontakten

Tabelle 1

© NAKOS 2010

Spezielle Angebote im Feld der Selbsthilfe für junge Menschen: Die NAKOS kann Auskunft geben

Gut 25 Prozent der Bundesvereinigungen der Selbsthilfe und knapp 20 Prozent der Organisationen / Einrichtungen, die Selbsthilfegruppen eine Arbeitsplattform bieten, machen jungen Menschen spezielle Angebote zur Selbsthilfe. Wer dies ist und um welchen Angebotstyp es sich handelt, darüber kann die NAKOS seit kurzem Auskunft geben. Die Grundlage dafür bieten Erkenntnisse, die bei einer Online-Befragung und nachgehenden Recherchen im Rahmen des NAKOS-Projektes „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ gewonnen werden konnten (s. Tabelle 1). |

Um zu verstehen, was junge Menschen daran reizt, virtuelle Formen des Problemaustausches zu wählen, befragten wir junge Leute in verschiedenen Internetforen (u.a. Themenforen zu traumatischen Kindheitserfahrungen, zu ADHS und zu Lupus Erythematodes). Antworten bekamen wir sowohl von Menschen, die virtuelle Formen des Austausches mit anderen dem Besuch in einer Selbsthilfegruppe vorziehen, als auch von Personen, die neben ihrem Engagement in Foren auch Gruppen besuchen.

Wir erarbeiteten und veröffentlichten im Projekt eine Praxishilfe für die Selbsthilfeunterstützung („Junge Menschen ansprechen und motivieren – Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit“, NAKOS-Reihe

Konzepte und Praxis Band 4, als PDF unter www.nakos.de/site/materialien/fachinformationen/konzepte/?text_key_int=1314) und entwickelten zwei eigene Werbepostkarten- und Postermotive für den Einsatz in der Selbsthilfeunterstützung. Die Postkarten und Poster können bei der NAKOS angefordert werden. Zusätzlich zeigten wir in einer „Galerie der guten Beispiele“ besonders beeindruckende Ansprachematerialien und -ansätze aus den Bereichen Selbsthilfe / bürgerschaftliches Engagement in Bezug auf junge Menschen (s. www.nakos.de/site/schwerpunkte-und-projekte/2009/junge-menschen/galerie/).

Mit der Internetseite www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de stellten wir eine Informationsseite

Das Institut für Praxisforschung und Projektentwicklung (IPP) in München ist ein sozialwissenschaftliches Forschungsinstitut, das seit mittlerweile 30 Jahren in verschiedensten psychosozialen und kommunalen Arbeitsfeldern forscht und berät. Neben der Praxisforschung sowie Projekt- und Einrichtungsberatung existiert als dritter Arbeitsbereich die Grundlagenforschung. Hier gibt es seit mehr als zwei Jahrzehnten eine enge Zusammenarbeit mit (dem Sozialpsychologen) Prof. Dr. Heiner Keupp, LMU München. Im Bereich der Grundlagenforschung nimmt das IPP seit 1989 kontinuierlich an Sonderforschungsbereichen teil (333 Entwicklungsperspektiven von Arbeit und 536 Reflexive Modernisierung). Diese Kombination der Arbeitsbereiche ermöglicht es, aktuelle Probleme und institutionelle Antworten unserer Gesellschaft aus verschiedenen Perspektiven zu bearbeiten. Dies erfolgt jeweils in einem interdisziplinär zusammengesetzten Team (Soziologie, Psychologie, Architektur, Sozialpädagogik). Speziell im Feld der Erforschung der Identitätsentwicklung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie in der Jugendgesundheitsforschung wurde im IPP durch eine Reihe von Forschungsprojekten eine breite Grundlage geschaffen. Hinzu kamen in den letzten 10 Jahren Forschungsprojekte zu Fragen des bürgerschaftlichen Engagements in spätmodernen Gesellschaften. |

Die Expertisen sind im Internet als Download bereitgestellt unter:
<http://www.nakos.de/site/schwerpunkte-und-projekte/2009/junge-menschen/expertisen/>

Junge Menschen und Selbsthilfe Fachwissenschaftliche Expertisen der NAKOS

Im Rahmen des NAKOS-Projektes „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ wurden folgende fachwissenschaftliche Expertisen erstellt:

- Expertise 1: Erkenntnisse und Bedarfe der Forschung und die Fachdiskussion zum Thema ‚Junge Menschen in der / in die Selbsthilfe‘ (Sekundäranalyse der Selbsthilfeforschung und von Praxiserfahrungen)
- Expertise 2: Jugend und junge Erwachsene im sozialen Wandel: Voraussetzungen und Bedingungen für das bürgerschaftliche Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe (Sekundäranalyse zur Jugend- und Engagementforschung).
- Expertise 3: Handlungsherausforderungen und Potenziale für das bürgerschaftliche Engagement junger Menschen in und durch Selbsthilfegruppen
- Expertise 4: Jugendhilfe als Interventionsform und Selbsthilfe als partizipative Arbeitsform – gegensätzliche oder kompatible Handlungsstrategien

Die Expertisen 1 und 4 wurden von wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen der NAKOS (Miriam Walther / Jana Ringer, Mitarbeit: Ursula Helms), die Expertisen 2 und 3 im Auftrag der NAKOS von Prof. Dr. Heiner Keupp in Zusammenarbeit mit dem Institut für Praxisforschung und Projektentwicklung (IPP) in München erstellt (Dr. Florian Straus, Dr. Renate Höfer, Johannes Thru). |

zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe ins Netz, die sich speziell an jüngere Leute richtet. Neben zielgruppengerecht aufbereiteten allgemeinen Informationen zum Thema stellen dort junge Gruppen exemplarisch ihre Aktivitäten vor. Darüber hinaus ermöglicht die Seite über einen Rückgriff auf die „ROTEN ADRESSEN“ der NAKOS die Suche nach einer Selbsthilfekontaktstelle vor Ort.

Mit einem Auftritt unserer „jungen Seite“ bei Facebook wagten wir auch erstmals einen Vorstoß in die „junge“ Welt der „sozialen Netzwerke“.

Und schließlich machten sich in einer von der NAKOS initiierten Fotosession junge Männer und Frauen Gedanken zum Thema Selbsthilfegruppen. Die NAKOS plant, die entstandenen Fotos

für künftige Veröffentlichungen und Aktivitäten zum Thema zu verwenden. Denn für uns ist klar: Auch wenn das einjährige Projekt „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe“ vorerst beendet ist, bleibt das Thema doch weiterhin spannend und wichtig! Wir wollen dran bleiben, Ideen weiter entwickeln, Diskussionen anregen und praktische Impulse setzen – und suchen dafür nach Partnern und Förderern.

Das einjährige Projekt Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe“ wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. |

Miriam Walther, Wolfgang Thiel