



Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe

BERICHT ÜBER EINEN NAKOS-WORKSHOP VOM 23. BIS 24. APRIL 2009 IN BERLIN

Am 23. bis 24. April 2009 trafen sich 31 Vertreter/innen von örtlichen Selbsthilfegruppen, bundesweiten Selbsthilfeorganisationen¹ und Selbsthilfekontaktstellen² aus dem ganzen Bundesgebiet in den Räumen der SEKIS Berlin zu einem NAKOS-Workshop zum Selbsthilfe-Engagement junger Menschen. Die Teilnehmer/innen tauschten sich über ihre Erfahrungen mit Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftlichem Engagement von 18- bis 29-Jährigen aus.

Der Workshop begann mit einer Vorstellung des gleichnamigen vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten NAKOS-Projekts und der dafür entwickelten Handlungsansätze durch Wolfgang Thiel. Er und die Berliner Journalistin Anne Teschke moderierten die anschließenden Diskussionsrunden. Anne Teschke interviewte einzelne Teilnehmer/innen in journalistischer Manier mit Mikrofon zu ihren Auffassungen und Erfahrungen.

In den Diskussionen, Praxisbeispielen, Arbeitsgruppen und Vorträgen standen drei Frageblöcke im Zentrum: Wie steht es aktuell um das Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe? Was hat sich bewährt, um diese Altersgruppe für die Selbsthilfearbeit zu gewinnen und welche Umstände wirken hemmend? Wie können junge Menschen gezielt für die Selbsthilfe gewonnen werden? Obwohl

viele Teilnehmer/innen sich in der Anfangsrunde als eher ratlos und auf der Suche nach Antworten beschrieben hatten, kamen an den zwei Tagen verschiedenste positive Einzelerfahrungen und Praxisideen zusammen.

Am ersten Workshop-Tag berichteten Katja Krüger und Maike Tietschert im ihrem Vortrag „Junge Menschen mit Behinderungen entwachsen der Selbsthilfe ihrer Eltern“ vom „Arbeitskreis 4 - Jugendliche und junge Erwachsene im Kindernetzwerk“. In ihm engagieren sich junge Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen zum Wissens- und Erfahrungsaustausch und um ihre Belange in die Öffentlichkeit zu tragen. Außerdem beraten die im Arbeitskreis Aktiven andere junge Menschen, die sich per E-Mail mit Fragen an sie wenden. Der Arbeitskreis kommt dreimal im Jahr in unterschiedlichen Städten Deutschlands zusammen, jeweils mit etwa 25 Teilnehmer/innen, die neben ihren eigenen Interessen auch die ihrer jeweiligen Selbsthilfegruppen vertreten. Der Arbeitskreis wird durch das Kindernetzwerk e.V. und die Kroschke Stiftung für Kinder finanziell unterstützt. Die Beteiligten wählen ein jährliches Schwerpunktthema (z.B. Ausbildung und beruflicher Einstieg, Mobbing), weitere Themen werden von Unterteams bearbeitet. Bei den Treffen des Arbeitskreises achten die Organisatoren auf eine gute Mischung

zwischen konzentrierter inhaltlicher Arbeit, persönlichem Austausch und gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Das Internet wird von den Beteiligten des Arbeitskreises genutzt, um zwischen den „realen“ Treffen den Kontakt und die Arbeit aufrecht zu erhalten. Für Aktive, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht an allen Treffen teilnehmen können oder die sich die Reise dorthin finanziell nicht leisten können, hat sich das Internet als gutes Hilfsmittel erwiesen.

Der Austausch mit Gleichaltrigen, die gegenseitige Unterstützung und Beratung in einer speziell auf diese Altersgruppe zugeschnitten Gruppe wird von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Sie sind in ihrer Lebensphase mit ganz spezifischen Problemlagen konfrontiert (z.B. Ablösung vom Elternhaus, Ausbildung und berufliche Orientierung), zu denen ältere Menschen wenig Bezug haben. Katja Krüger und Maike Tietschert bestätigten eine Vermutung, die von anderen Workshop-Teilnehmer/innen geäußert worden war, dass nämlich junge Menschen in Selbsthilfegruppen über den unmittelbaren Austausch über ihre Krankheit / ihr Problem hinaus Gemeinsamkeiten, Geselligkeit und Austausch über vielfältige Lebensfragen suchen.

Befragt nach der Rolle von (älteren) Erwachsenen in der Selbsthilfearbeit junger Menschen betonten Katja Krüger und Maike Tietschert die Notwendigkeit, die Selbsthilfe zwar anfangs von außen anzustoßen und durch professionelle oder erfahrene Personen zu begleiten, dann aber sehr schnell Verantwortung und

Gestaltungsspielraum an die jungen Leute selbst zu übertragen.

Die Erfahrungen der beiden Referentinnen und ihrer Mitstreiterin Nadja Ringmann stießen auf großes Interesse bei den anderen Workshop-Teilnehmer/innen. Die Kompetenz und Intensität, mit der die Teilnehmenden des Arbeitskreises arbeiten, war für alle beeindruckend und inspirierend.

Zu Beginn des zweiten Tages berichtete Birgit Sowade von der „Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin-Mitte – StadtRand gGmbH Berlin“ aus der Perspektive einer Kontaktstelle über „Wege zur Selbsthilfe junger Menschen – Was hilft, was hindert?“ Sie hat in ihrer Arbeit gute Erfahrungen gemacht mit Gruppen mit ausdrücklich festgelegter Altersbegrenzung (z.B. „Depressionsgruppe für junge Erwachsene“). Es hätte sich klar gezeigt, dass junge Leute andere junge Leute anziehen. Zwar stimme es, dass der Zugang zu Selbsthilfegruppen in erster Linie über ein gemeinsames Problem erfolge. Danach spiele aber der Faktor Alter bzw. gleiche Lebensphase die zentrale Rolle, da sich daraus ähnliche Fragen, Problemfelder und Interessen ableiteten.

Birgit Sowades zweite Aussage relativierte eine der Ausgangsüberlegungen des Workshops, nämlich dass es besonders schwierig sei, junge Menschen für Selbsthilfegruppen zu gewinnen. Sie berichtete von der Situation im Prenzlauer Berg, einem Berliner Bezirk mit einem sehr großen Anteil jüngerer Menschen. Dort seien Selbsthilfegruppen gut von jungen Menschen besucht.

Sie schlussfolgerte, dass das Umfeld, in dem Selbsthilfegruppen agieren, ausschlaggebend für ihre Zusammensetzung ist („junges Umfeld = junge Gruppen“). Darüber hinaus prägten die Themen das Spektrum der Teilnehmer/innen: Gruppen zu Problemen, die häufig auch junge Menschen betreffen (z.B. Essstörungen, Depressionen, soziale Ängste) hätten keine Probleme, junge Menschen zu erreichen.

In der großen Mehrheit finden junge Menschen die Kontaktstelle Berlin-Mitte über das Internet (über Suchmaschinen, über die Datenbank der zentralen Berliner Kontaktstelle SEKIS oder über Spezialseiten zu Problemen / Erkrankungen). Nach Birgit Sowade hat Selbsthilfe unter jungen Menschen auch Formen gefunden, die sie neu gestalten, selbst prägen und individuell nutzen können. In Blogs, Chats und Foren im Internet bspw. wird all das ausgetauscht, was sonst Thema in „realen“ örtlichen Gruppen ist. Selbsthilfe im Internet ist besonders niedrigschwellig, garantiert Anonymität, ist flexibel und umfangreich („10.000 statt 10 Erfahrungsberichte“). Das Internet dient vor allem der Informationsfindung. Andere Aspekte der Selbsthilfearbeit kommen laut Birgit Sowade dort aber eher zu kurz. So helfe das Internet zwar, weil es auf Selbsthilfegruppen und -organisationen aufmerksam mache, es hindere aber, weil mancher „reale“ Kontakt so gar nicht erst zustande komme.

Ihrer Erfahrung nach hat die Selbsthilfe bei jungen Menschen ein gewisses Imageproblem – ein Eindruck, den auch andere Workshop-

Teilnehmer/innen äußerten. Die Vermutung war, dass jüngere Menschen den Begriff der „Selbsthilfegruppe“ mit Klischees verbinden (z.B. aus dem Film „Fight Club“), so dass diese als „antiquiert“ oder als Ansammlung von „Losern“ angesehen werden. Birgit Sowade schloss daher mit einem Appell an die in der Selbsthilfe Aktiven und Tätigen, mehr Aufklärungsarbeit zu leisten, um solchen Klischees ein zutreffendes und die Vorteile von Selbsthilfegruppen aufzeigendes Bild entgegenzusetzen.

Imageproblem?

Die Imagefrage von Selbsthilfe wurde auch in den anderen Beiträgen und Diskussionen immer wieder angesprochen: Brauchen wir einen neuen, moderneren Begriff für Selbsthilfegruppen? Verbinden Außenstehende – und besonders junge Menschen – mit Selbsthilfegruppen vor allem Schwäche? Haben junge Menschen Angst vor Stigmatisierung, wenn sie sich offen (und gruppen-öffentlich) zu einem Problem bekennen, wenn sie deutlich machen, dass sie alleine nicht weiterkommen? Es wurde die Vermutung geäußert, dass es jungen Menschen heutzutage schwerer fallen könnte als der Selbsthilfe-Aufbruch-Generation, sich als bedürftig erkennen zu geben, da der soziale Druck, funktionieren zu müssen, heute stärker sei als in früheren Jahrzehnten.

Erfolgsstrategien

Ausgehend von den Vorträgen, Kurzinterviews und Diskussionen in Klein-

gruppen kristallisierten sich folgende „Erfolgsstrategien“ heraus:

Gruppen mit explizitem Altersprofil haben sich oftmals bewährt. Das gilt allerdings nicht für alle Themen: Während u. a. Martina Hartmann von „Dick & Dünn – Beratungszentrum für Ess-Störungen e.V.“ gute Erfahrungen mit altersspezifischen Gruppen gemacht hat, berichtete Franz Zeinar vom „Blauen Kreuz e.V. – Verein Wiesbaden“, dass in der Suchtselbsthilfe eine Altersmischung als positiv und für beide Seiten motivierend erlebt werde.

Für viele junge Menschen gilt, dass sie ihrem Problem / ihrer Einschränkung keinen alles dominierenden Stellenwert einräumen wollen. Aufgrund der Tatsache, dass diese Personengruppe gerade erst am Anfang ihres Lebens steht, werden ein Ort und eine Form gewünscht, damit auch die anderen Facetten der Persönlichkeit und Interessen zum Ausdruck kommen können. Einen Ort und eine Form, womit sie nicht nur als der oder die „Kranke“ oder „Problembeladene“ gelten. Selbsthilfegruppen müssen jungen Menschen daher mehr bieten als nur einen Austausch über Probleme. Das soziale Miteinander (z.B. über spannende, anregende Gruppen- und Freizeitaktivitäten) sollte immer eine wesentliche Rolle spielen.

Förderliche Strukturen und Unterstützung

Ein wiederkehrendes Thema in den Diskussionen war die Frage nach der Rolle von Strukturen und Unterstützungsangeboten. Die Erfahrung der Teilnehmer/innen war, dass es für das

Selbsthilfeengagement junger Menschen gut ist, wenn es anregende, unterstützende, begleitende Strukturen und Angebote gibt. Diese müssten aber flexibel und von den Betroffenen selbst zu gestalten und nach ihren eigenen Bedürfnissen ausgerichtet sein. Bei speziell auf die junge Altersgruppe zugeschnittenen Gruppen kommen sehr wohl auch eine initiiierende Anregung, ggf. eine anfängliche Begleitung durch eine Selbsthilfekontaktstelle oder eine Selbsthilfeorganisation in Frage. Diese sollten sich im weiteren Verlauf aber bald zurückziehen und nur noch im Hintergrund als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Bei altersgemischten Gruppen wirke es meist abschreckend auf junge Menschen, wenn sie auf Gruppen stoßen, in denen die Regeln des Miteinanders unverrückbar festgelegt scheinen und bei denen die „Alten Hasen“ darauf bestehen, dass alles genau so bleibt, wie es immer war. Will man Gruppen für junge Menschen attraktiv machen, dann müssen die älteren Mitglieder bereit sein, Einfluss und Verantwortung abzugeben und sich für die Bedürfnisse von Neuen, auch für Bedürfnisse nach Selbstorganisation, zu öffnen.

Birgit Weber von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (bagfa) berichtete von ähnlichen Erfahrungen aus dem Bereich des freiwilligen Engagements junger Menschen. Auch dort habe sich gezeigt, dass junge Menschen sich selbstbestimmt verpflichtet und sich nicht in Formen, die von anderen diktiert sind, drängen lassen möchten.

Das Beispiel des Arbeitskreises im Kindernetzwerk deutete darüber hinaus auf die Notwendigkeit, die Selbsthilfe junger Menschen besonders anzuerkennen und auch finanziell zu unterstützen. Es gelte der Politik klar zu machen, dass ein solches Engagement ohne Förderung nicht funktionieren würde. Dabei gäbe es noch eine Reihe ungenutzter Möglichkeiten. Der „Arbeitskreis 4 – Jugendliche und junge Erwachsene im Kindernetzwerk“ hat für sein Tun und Wirken übrigens im Jahr 2008 einen Anerkennungspreis der Kroschke Stiftung für Kinder erhalten.

Internet

Erwartungsgemäß spielte bei der Diskussion über die Zielgruppe der jungen Menschen das Internet eine wichtige Rolle. Zum einen als Arbeitsinstrument, mit dem Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und -gruppen über Angebote informieren und neue Gruppen für die Selbsthilfe mobilisieren. In diesem Sinne wird das Medium auch von Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und (weniger ausgeprägt) von örtlichen Selbsthilfegruppen genutzt. Einige der Kontaktstellen wickeln bereits Teile ihrer Beratung über E-Mail ab, und die KISS Chemnitz bietet die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme via SMS, was von jungen Menschen gut angenommen wird. Besonders jüngere Menschen wählen den Zugang zu Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen über die neuen Medien.

Es wurde aber auch über Entwicklungen im Internet diskutiert, die parallel zur herkömmlichen Selbsthilfe ablaufen.

Die Workshop-Teilnehmer/innen waren sich einig, dass sich bei jungen Menschen durch die neuen Medien ganz andere Kommunikationsformen entwickelt haben. Bislang gibt es nur relativ wenige Schnittstellen zwischen der traditionellen Selbsthilfe und diesen neuen, im Netz stattfindenden Formen. So sucht bspw. bislang keine/r der Workshop-Teilnehmer/innen gezielt bestehende Foren oder Chats auf, in denen Menschen im Sinne der Selbsthilfe miteinander kommunizieren, um sie auf herkömmliche „reale“ Selbsthilfegruppen oder -organisationen aufmerksam zu machen.

Übereinstimmung gab es in der Einschätzung, dass sich der Gruppentausch über das Internet besonders bei seltenen Problematiken anbietet, bei (Tabu-)Themen, bei denen die Betroffenen die Anonymität schätzen sowie für Personen mit eingeschränkter Mobilität (z.B. aufgrund körperlicher Einschränkungen oder zeitlicher Eingebundenheit).

Öffentlichkeitsarbeit zur Ansprache junger Menschen und Kooperation mit anderen Einrichtungen und Organisationen

Die Workshop-Teilnehmer/innen waren sich einig, dass es nötig ist, junge Menschen spezifisch anzusprechen: über altersgruppengerechte Wege und Produkte und indem die Selbsthilfe-Öffentlichkeitsarbeit gezielt an junge Menschen herantritt. Besonders wichtig sei es, diese Zielgruppe überhaupt erst einmal allgemein über Selbsthilfe aufzuklären, Vorurteile und Vorbehalte abzubauen

und die positiven Möglichkeiten aufzuzeigen. Dabei sei auch die Kooperation mit anderen Einrichtungen und Organisationen vor Ort von großer Bedeutung. In den Diskussionen wurden u.a. folgende Ideen genannt:

- spezielle Flyer / Werbematerial (z.B. in Zusammenarbeit mit Kunsthochschulen)
- Verteilung von Infomaterial an Orten, die von jungen Menschen besucht werden (z.B. Cafes, Freizeitheime, Jugendtreffs, Berufsschulen, Stadtteil- oder Familienzentren); Gratis-Info-Postkarten wie z.B. City Cards
- Infoveranstaltungen an Schulen, gemeinsame Veranstaltungen mit (Aus)Bildungseinrichtungen, Weiterbildungsträgern oder Arbeitsagenturen
- Kunst-, Dokumentarfilm-, Theater- oder Radioprojekte
- sowie das gezielte Aufsuchen von Internetforen, in denen jüngere Menschen aktiv sind, um auf Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen hinzuweisen.

Jürgen Senger vom Netzwerk der Angehörigen von Menschen mit HIV und AIDS konnte mit einem eindrücklichen Beispiel belegen, dass Öffentlichkeitsarbeit in Ansprachestil und Ästhetik

auf die Zielgruppen auszurichten ist. So hat seine Organisation zwei unterschiedlich gestaltete Selbstdarstellungsflyer entwickelt und festgestellt, dass auf Infoveranstaltungen altersabhängig spontan zu dem einen bzw. zu dem anderen gegriffen wird.

Die Diskussionen profitierten sehr von der gemischten Zusammensetzung des Workshops. Der Cross-Over-Austausch von örtlichen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und bundesweiten Selbsthilfeorganisationen mit den unterschiedlichen Perspektiven der Teilnehmer/innen eröffneten einen fruchtbaren Austausch und führte zu interessanten, praxisrelevanten Ergebnissen – ein Modell vielleicht für entsprechende weiterführende Prozesse auf örtlicher und überregionaler Ebene.

Am Ende der zwei Tage stand die Erkenntnis, dass Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen sich bewusst und initiativ der Frage stellen sollten, junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen. Viele Möglichkeiten sind noch ungenutzt, Aufmerksamkeit herzustellen und junge Menschen zu einem solidarischen Engagement in Gruppen anzuregen. |

Miriam Walther, NAKOS

¹ Das Themenspektrum der vertretenen Gruppen und Organisationen umfasste: Alkoholsucht, Angehörige von Menschen mit HIV und AIDS, Blinde- und Sehbehinderte, Speiseröhrenmissbildung und weitere angeborene chronische Erkrankungen und Behinderungen, ehemals wohnungslose Menschen mit Suchtproblemen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Essstörungen, Hörschädigungen / Tinnitus, Junge Nierenkranke, Schädel-Hirn-Verletzte, Teilleistungsschwächen und Zwangsstörungen.

² Selbsthilfekontaktstellen aus 9 verschiedenen Bundesländern waren vertreten.