

## **Zusammenfassung von Workshop 5:**

Barbara Herzog

### ***Junge Menschen und die Selbsthilfe? – na klar!***

*Junge Menschen wollen sich engagieren – Selbsthilfegruppen suchen junge engagierte Menschen – Wie kann gemeinschaftliche Selbsthilfe mit jungen Menschen zwischen 20 und 35 aussehen?*

*Impuls: Miriam Walther (NAKOS)*

*Moderation: Barbara Herzog (Dipl.-Psych., Selbsthilfe-Kontaktstelle im Sozialforum Tübingen e.V.)*

Mit einem Impulsreferat über Untersuchungsergebnisse der vergangenen Jahre stimmte Miriam Walther in die Thematik ein. „Die Jungen“ aus der Selbsthilfe (25-35 Jahre) waren bei diesem Workshop gut vertreten, und in der kleinen Gruppe war es möglich, auf Einzelinteressen der Teilnehmer/innen einzugehen.

Es wurden drei Perspektiven des Themas diskutiert:

1. die Sicht der Selbsthilfe-Erfahrenen (oft auch älteren).

>>> Sie sorgen sich um Nachwuchs und fragen sich, wie sie jüngere ansprechen/erreichen/halten können.

2. die Sicht der Neugründenden bzw. zur Gruppe Neukommenden (oft jüngeren) Menschen.

>>> Sie fühlen sich teilweise nicht ernst genommen und klagen über die vielen bürokratischen Hürden.

3. die Sicht der Fachberater/innen aus Selbsthilfekontaktstellen

>>> Sie möchten Selbsthilfegruppen unterstützen bei der Suche nach Neuen und junge Menschen motivieren, selbst Gruppen zu gründen.

In der Runde wurde deutlich, was junge Menschen brauchen:

- niederschwellige Aktivitäten, die nicht von Organisationsaufwand bestimmt werden (wie z.B. Vereinsverpflichtungen, Zuschussanträge stellen, mit städtischen Verwaltungsstrukturen verhandeln)
- Gruppen, die nicht ausschließlich krankheitsbezogen zusammen kommen, sondern eher über gemeinsame Lebensthemen
- gemeinsame Freizeitgestaltung
- altersbezogene Themen (Krankheit und Ausbildungsplatzsuche, Beruf oder Familie)
- Austausch mit Gleichaltrigen, die nicht potentielle Mütter und Väter der Betroffenen sein könnten
- Foren oder Chatrooms, um sich auch dort zu treffen
- Rückendeckung durch die Selbsthilfekontaktstelle vor Ort, gerade bei Auseinandersetzung mit Verbands- und Geldgeberstrukturen

- Jugendliche (Betroffene unter 18 Jahren), die von Krankheit betroffen sind, benötigen in noch stärkerem Maße Freizeitangebote oder Peergroups anstatt Gesprächskreise

In der Gruppe bestand Einigkeit darüber, dass der Begriff Selbsthilfe nicht immer einladend wirkt, dass aber die Umbenennung auch nicht die Lösung ist. Internetseiten wie Facebook sind wichtig als Brücke zur „realen“ Selbsthilfe, nicht aber als Ersatz für die wirkliche Begegnung.

Ideensammlung zu Fragen aus der Teilnehmer/innenrunde:

- Mut entwickeln eine Gruppe anders zu gründen und zu pflegen, als es die Vorgänger/innen getan haben
- Selbsthilfe soll auch Spaß machen und dient dem gemeinschaftlichen Heilungsprozess, also sollte jede/r in der Gruppe überprüfen, welche lästigen Aufgaben (z.B. Verwaltungsarbeit) wirklich nötig sind für die bestehende Gruppe
- dabei sollten alle Gruppenmitglieder einbezogen werden
- eine thematische Rehabilitationsklinik aufsuchen, eine Fachkraft dort für die Selbsthilfe begeistern und mit deren Hilfe junge Leute über die Selbsthilfe informieren
- Schulen und Ausbildungseinrichtungen besuchen und dort informieren als Betroffene
- bei allen Punkten hat die Selbsthilfekontaktstelle vor Ort eine wichtige stützende Aufgabe, durch Einzelgespräche, Supervision in der Gruppe oder auch durch Fortbildungen
- wenn neue in eine bestehende Gruppe kommen, sollten immer die Optionen bestehen
  - o dass die Gruppe sich bereit zeigt zu Veränderungen
  - o dass sich die Gruppe teilt

Einige Fragen blieben im Raum

- Wie geht man mit „überbehüteten“ Kindern um, d.h. wenn Eltern ihre kranken Kinder übermäßig kontrollieren? Hier wurde das Internet als eine Möglichkeit für junge Erwachsene gesehen, um sich zu emanzipieren
- Wie kann das Internet noch stärker genutzt werden als Brücke zwischen virtueller und realer Selbsthilfe?
- Wie erfahren gerade Jugendliche über gute und schlechte Foren?

Zum Schluss wurde der Film der Selbsthilfekontaktstelle Tübingen gezeigt, der mit jungen Leuten gedreht wurde, um Selbsthilfe für junge Leute attraktiv zu machen und zu zeigen, dass Selbsthilfe mehr ist als „Probleme wälzen“.