Junge Selbsthilfe – So wie so?!
Bericht zum Bundestreffen 2016
25. bis 27. November 2016 in Heidelberg

Sowieso!

Das war das Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2016 in Heidelberg

Am letzten Wochenende im November 2016 trafen sich auf Einladung der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) rund 60 junge Menschen aus ganz unterschiedlichen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen zu einem bundesweiten Austauschtreffen in der Jugendherberge in Heidelberg.

Sie sind als Betroffene oder Angehörige aktiv – manche in kleinen Selbsthilfegruppen, andere in großen Verbänden. Ihre Themen sind vielfältig: ADS, Ängste, angeborene Herzfehler, Arthrogryposis, Autismus, chronische Darmerkrankungen, Crystal-Abhängigkeit, Depression, Hirntumor, HIV, Hörschädigung, Huntington, Krebs, Legasthenie und Dyskalkulie, Lip-Lymphödem, Magersucht, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Psychiatrieerfahrungen, Rheuma, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Spina bifida, Stottern, Sucht, Zöliakie, Zwänge und weitere ...

Unter dem Motto „Junge Selbsthilfe – So wie so?!“ tauschten sich die Teilnehmenden drei Tage lang über ihre Erfahrungen aus. Nach einer Begrüßung durch die Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg Christina Reiß diskutierten sie über

Junge Selbsthilfe – So wie so?!
Bericht zum Bundestreffen 2016

25. bis 27. November 2016 in Heidelberg

Rahmenbedingungen, Chancen, und Herausforderungen der jungen Selbsthilfe und entwickelten Ideen für Projekte und eine stärkere Vernetzung. Die Teilnehmenden erarbeiteten außerdem eine Gemeinsame Erklärung, in der sie sich für einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe aussprechen sowie für mehr Mitsprachemöglichkeiten und mehr Aufklärung über die Möglichkeiten und Chancen gemeinschaftlicher Selbsthilfe zum Beispiel in Bildungseinrichtungen.

Die Veranstaltung wurde vom AOK-Bundesverband gefördert.

Das Treffen war ein voller Erfolg – vor allem, weil wir sowohl bei der Planung als auch bei der Durchführung von mehreren Teilnehmenden aktiv unterstützt wurden.

Von Selbsthilfeaktiven für Selbsthilfeaktive

Ein Organisationsteam, das sich aus NAKOS-Mitarbeitenden und einigen Teilnehmenden zusammensetzte, traf sich bereits im September in Heidelberg, um den Tagungsort kennenzulernen und gemeinsam ein Programm für das Treffen zu entwickeln.

Auch während des Treffens selbst gab es eine große Bereitschaft, sich aktiv einzubringen: Teilnehmende boten Workshops an, halfen beim Umbau und bei technischen Fragen, übernahmen das Fotografieren oder überredeten ihre Improvisationstheatergruppe, uns am Samstagabend zu unterhalten.

Das Programm bestand zum einen aus zuvor festgelegten Workshops zu einem breiten Spektrum an Themen wie zum Beispiel zu Moderationstechniken, Konflikte in Selbsthilfegruppen, Struktur und Organisation von Selbsthilfegruppen, Bloggen, Slam Poetry, Edukinesiologie oder auch: "Diagnosebrille / Was macht meine Diagnose mit mir und anderen".

Zum anderen arbeiteten wir in vielen kleinen Arbeitsgruppen, deren Themen sich erst vor Ort und ausgehend von den Interessen der Teilnehmenden fanden. So gab es beispielsweise Arbeitsgruppen zur Situation junger Betroffener in Selbsthilfeverbänden, zur Frage, wie junge Menschen für Selbsthilfegruppen interessiert werden können, zu Methoden zur besseren Kommunikation und Reflektion in Selbsthilfegruppen, zur Rolle von Selbsthilfegruppen in der Aufklärung über Erkrankungen, zum Thema "Psychisch krank in der Gesellschaft", zu Migration und Junge Selbsthilfe, zur besseren Vernetzung von Kontaktstellen zum Thema Junge

Junge Selbsthilfe – So wie so?!
Bericht zum Bundestreffen 2016

25. bis 27. November 2016 in Heidelberg

Selbsthilfe, zur Gründung eines Netzwerks Junge Selbsthilfe und zur Entwicklung einer Gemeinsamen Erklärung.

Weil das bei aller Begeisterung auch rauchende Köpfe hinterließ, waren an den Abenden Gespräche rund um eine Feuerschale, „Heldenreisen“ am virtuellen Kaminfeuer, Improvisationstheater unter Beteiligung der Zuschauer, Disco und Kartenspiele willkommene, „ausgleichende“ Programmpunkte.

Kern der Rückmeldungen nach dem Treffen war, dass vor allem das Kennenlernen anderer Aktiver und der Austausch mit ihnen das Treffen wertvoll machten.

> *„Zusammengefasst war es ein schönes und informatives Wochenende, ich konnte viele neue Leute kennenlernen. Und allein die Tatsache, dass viele junge Menschen sich in der Selbsthilfe engagieren, ob nun in der Gruppe oder bei den Kontakt- und Informationsstellen, hat mich sehr begeistert und lässt mich für ein besseres Verständnis in der Öffentlichkeit hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Ich bin gern wieder dabei, wenn es das nächste „Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe“ gibt.“*
> *Uwe, Deutsche Huntington-Hilfe e.V.*

> *„Mir hat es sehr gut gefallen und ich bin mit vielen Impulsen nach Hause gefahren. Die Vernetzung mit den jungen Menschen und auch mit den Kontaktstellenmitarbeiter/innen empfand ich als sehr inspirierend.“*
> *Claudia, Kontaktstelle für Selbsthilfe Schaumburg (Bückeburg)*

Gemeinsame Erklärung zur Jungen Selbsthilfe

Ganz deutlich zeichnete sich bei dem Bundestreffen ab, dass die beteiligten Personen – bei aller Verschiedenheit der Themen, die sie in die Selbsthilfe gebracht haben, und bei den oft sehr unterschiedlichen Strukturen, in denen sie sich bewegen (kleine, individuelle Selbsthilfegruppe bis zu Mitglied in einer großen Selbsthilfevereinigung) – den Eindruck haben, auch auf einem gemeinsamen Weg zu sein. Vielfach wurde der Wunsch geäußert, über das Treffen hinaus im Austausch zu bleiben und gegebenenfalls auch mit einer Stimme zu agieren. Ein erster, wichtiger Schritt dazu war das Verfassen einer „Gemeinsamen Erklärung“, in der Wünsche und Vorstellungen für eine junge Selbsthilfe formuliert sind. Die Erklärung ist getragen von einem geteilten Selbstverständnis: So eint die Beteiligten der Wunsch, Erfahrungen auszutauschen und verständnisvolle Begegnung zu erleben. Wichtig ist ihnen auch, dass alle

jungen Menschen, egal mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind, ohne Stigmatisierung und Diskriminierung leben können. Befürwortet wird ein Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe und die Bereitschaft, voneinander zu lernen sowie mehr Aufklärung über Selbsthilfe. Es werden mehr Mitsprachemöglichkeiten gefordert und die Freiheit, eigene Vorstellungen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe umsetzen zu können.

Die Teilnehmenden am Bundestreffen wünschen sich, dass sich auch andere Selbsthilfeaktive diesen Positionen anschließen und damit ein Zeichen in das Feld der Selbsthilfe und die Gesellschaft setzen. Um diesem Wunsch entgegen zu kommen, gibt es jetzt auf der Internetseite der NAKOS die Möglichkeit, die Erklärung online mit zu unterzeichnen.

Der Weg geht weiter

Für uns als Veranstaltende war besonders beindruckend, mit wie viel Begeisterung, Offenheit und Wertschätzung die Anwesenden über Themen- und Organisationsgrenzen hinweg miteinander arbeiteten und umgingen. Vielleicht ist der Vorteil eines Treffens von Selbsthilfeaktiven auch, dass von vornherein klar ist, dass jede/r ein „Päckchen zu tragen“ hat. So können Gespräche gleich und ohne Umschweife an den wichtigen Themen ansetzen.

> *„Für mich und mein Engagement vor Ort war das Bundestreffen sehr inspirierend. Es war gut, zu sehen, dass andere junge Menschen die gleichen Herausforderungen in der Selbsthilfe haben, obwohl die Themen, zu denen wir uns engagieren, so vielfältig sind.“*
> *Christian (HIV/Aids)*

> *„Auch das zweite Bundestreffen war für die „Junge Selbsthilfe“ zum einen, für die gesamte Selbsthilfe zum anderen ein äußerst Wichtiges. Das Treffen aus 2015 konnte nicht nur mit der Teilnehmer-Zahl gesteigert werden, auch in der inhaltlichen Genauigkeit und Effizienz wurde noch einmal eine Schippe draufgelegt: Alle Mitwirkenden wussten, wie wichtig junge Menschen in und für die Selbsthilfe sind und umso mehr war der Wunsch nach Gemeinschaft immens groß.“*
> *André, Deutsche Gesellschaft für Muskelerkranke e.V.*

Für das Bundestreffen 2016 waren bei der NAKOS sehr viel mehr Anmeldungen eingegangen als Plätze zur Verfügung standen. Wir werten dies als ein deutliches Zeichen für das Interesse vieler junger Selbsthilfeaktiver, andere kennenzulernen, von eigenen Erfahrungen zu berichten

und Anregungen für die eigenen Aktivitäten zu bekommen. Daher hoffen wir, auch 2017 ein weiteres Bundestreffen Junge Selbsthilfe anbieten zu können.

Die „Junge Selbsthilfe“ lebt und wir können gespannt sein, was sich hier noch entwickelt ...

Miriam Walther, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der NAKOS

Weitere Informationen: https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2016

Die Gemeinsame Erklärung zum Download:

https://www.nakos.de/data/Texte/2016/NAKOS-Bundestreffen-Gemeinsame-Erklaerung.pdf

Kontakt:

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Telefon: 030 / 31 01 89-60
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de I www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

In Deutschland sind Schätzungen zufolge rund 3,5 Millionen Menschen in bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Zwar sind junge Menschen in Selbsthilfegruppen eher unterrepräsentiert – es gibt jedoch eine zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen, in denen sich junge Menschen untereinander über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen. So sind auf dem NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de mehr als 750 junge Gruppen gelistet.