



## **Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe**

### **Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen**

#### **Ausgangslage und konzeptioneller Ansatz des Projektes**

##### **Problemstellung des Projektes**

Junge Menschen: eine im Vergleich zu den zahlreichen älteren Menschen vernachlässigbare Größe im Selbsthilfebereich in Deutschland?

Im Folgenden wird gezeigt, dass die Anlässe und Inhalte, in eigener und gemeinsamer Sache aktiv zu werden und sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren gerade für junge Menschen und junge Erwachsene sehr vielfältig sind. Um bestehende Potenziale zu erschließen und vorhandenes Engagement zu fördern, braucht es allerdings einen genaueren Einblick in das Selbsthilfeengagement junger Menschen und jungen Erwachsener, in die Themen und Anlässe (z.B. aus eigener Betroffenheit oder aus Mitbetroffenheit als Angehörige). Ebenso sind Erkenntnisse nötig über das inhaltliche Spektrum, über Formen und Zugangsmöglichkeiten, über bestehende Unterstützungsangebote und -bedarfe und für eine zielgruppen- und situationsgerechte mediale Ansprache, die Zugangsbarrieren für ein Engagement in Selbsthilfegruppen überwinden hilft und den Mut zur Selbstorganisation in Gruppen erhöht.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe junger Menschen bewegt sich in einem Kontinuum „Selbstsorge, Sorge, bürgerschaftliches Engagement“. Das Engagement macht sich zudem weniger an Organisationsformen und Mitgliedschaften als an praktischen Aufgaben und Handlungsschritten fest. Dies gilt es sichtbar zu machen. Und um das Engagement zu stützen und Potenziale zu erschließen, braucht es fachliche und methodische Ansätze, die sowohl die Übergänge zwischen Selbst-, Solidar-, Fremd- und Gesellschaftsbezug als auch die unterschiedliche Arbeitsformen, z.B. auch virtuelle Formen, von Selbsthilfegruppen junger Menschen berücksichtigen.

##### **Ausgangslage und Hintergrund des Projektes**

Nach Schätzungen von Fachleuten bestehen in Deutschland annähernd 100.000 Selbsthilfegruppen mit circa 3,5 Millionen Engagierten. Von der NAKOS wurden bisher mehr als 1.000 abgrenzbare Einzelthemen identifiziert, die der Selbsthilfearbeit zugrunde liegen. Das Spektrum der Problemstellungen reicht dabei von A bis Z. Adoption, Alleinerziehend, Alkoholsucht und Arbeitslosigkeit gehören ebenso dazu wie Allergie, Stottern, Übergewicht, Knochenschwund, Blutkrebs, Platzangst, Selbstverletzung, Blindheit, Schwerhörigkeit, sexueller Missbrauch oder Zwillingselternschaft.

Gründe, in Selbsthilfegruppen aktiv zu werden, sind Selbstbetroffenheit, Versorgungsdefizite, Aufhebung von Isolation, Hilfe für sich und andere, gesellschaftliche Verbesserungen im Zusammenhang mit der Problemstellung. Bei der Problembearbeitung und -bewältigung spielen die verschiedensten Aspekte eine Rolle, z.B. die Gegebenheiten der Versorgung, die Situation in der

Familie, die Auswirkungen auf Arbeit und Freizeit, Schule und Ausbildung oder die Einschränkungen sozialer Kontakte und der Mobilität.

Den (phasenweise) unterschiedlichen Inhalten und Zielen der Gruppenarbeit entsprechen verschiedene Handlungsfelder und Unterstützungsbedarfe. Wesentlich sind:

- Hilfe und Unterstützung füreinander: Selbsthilfegruppe im engeren Sinne des Wortes
- Hilfe und Unterstützung für andere Gleichbetroffene: Helfergruppe
- Erfahrungs- und Wissensaustausch: Lerngruppe
- Zusammengehörigkeit, Geselligkeit und gemeinsame Aktivität: Freizeit- und Initiativgruppe
- Öffentlichkeitsarbeit, Interessenvertretung, gesellschaftliche Einflussnahme: Lobbygruppe.

### **Das Engagement in Selbsthilfegruppen ist in aller Regel themen- und nicht altersabhängig**

Das Engagement in Selbsthilfegruppen stellt sich über eine gemeinsame Betroffenheit her. Vieles kann der Anlass sein, sich für Selbsthilfegruppen zu interessieren, sich einer Gruppe anzuschließen oder selbst eine zu gründen:

- Isolation und Kontaktprobleme
- Partnerschafts- oder Erziehungsprobleme
- psychische Probleme, Depressivität, Ängste
- Suchtprobleme
- Krankheiten / Behinderungen
- besonders schwierige Lebenssituationen (z.B. die Versorgung Pflegebedürftiger)
- Probleme am Wohnort (z.B. ökologische Probleme, Verkehrsprobleme)
- eine schwere Lebenskrise (z.B. Arbeitslosigkeit, Trennung / Scheidung, Tod).

Einige Probleme können in jedem Lebensalter, einige wohl häufiger im höheren Lebensalter auftreten. Aber in Selbsthilfegruppen ist nicht das Alter, sondern die Problemstellung der zentrale Bezugspunkt für die Selbstorganisation. In Bezug auf bestimmte Lebenssituationen gibt es zwar altershomogene Gruppen wie z.B. Frauen in den Wechseljahren, drogenabhängige junge Erwachsene, Jugenddiabetes. Die Selbstzusammensetzung einer Gruppe vollzieht sich in aller Regel jedoch altersunabhängig, ob bei einer Trauergruppe, einer Angstselbsthilfegruppe, einer Anti-Mobbing-Gruppe oder einer Gruppe Wirbelsäulengeschädigter.

## **Welche besonderen altersabhängigen Zugänge von jungen Menschen zu Selbsthilfegruppen gibt es?**

Altersabhängige Zugänge zu Selbsthilfegruppen und ein eigenständiges Selbsthilfeengagement von jungen Menschen gibt es in zwei wesentlichen Formen:

1. Zum einen, wenn junge Menschen selbst von einem sozialen, psychischen oder gesundheitlichen Problem betroffen sind und persönlich, sozial oder gesellschaftlich etwas dagegen unternehmen wollen; dabei sind sie auch in eigenen Gruppen oder in Untergruppen von Selbsthilfeorganisationen aktiv.
2. Zum anderen, wenn junge Menschen mittelbar betroffen sind, nämlich als An- oder Zugehörige. In diesem Fall haben Familienmitglieder oder Freunde das soziale, psychische oder gesundheitliche Problem. An- und Zugehörige schließen sich mit anderen in gleicher Lage zusammen, um eigene Schwierigkeiten mit der Situation zu bewältigen, aber auch um den unmittelbar Betroffenen zu helfen und Beistand zu leisten und um soziale oder gesellschaftliche Veränderungen und Verbesserungen zu erreichen.

Für Kinder sind Selbsthilfegruppen keine eigenständige Arbeits- und Organisationsform und dafür auch kaum geeignet. Kinder sind aber vielfach Ausgangs- und Bezugspunkt für die Selbsthilfeaktivitäten ihrer Eltern / Angehörigen und dadurch in die Selbsthilfegruppenarbeit eingebunden – z.B. als das „Problemkind“, um das es geht, oder als dessen Geschwisterkind(er). Geschwisterkinder wirken bis ins Erwachsenenalter oft zusammen mit ihren aktiven Eltern und anderen Angehörigen oder Zugehörigen bei der Arbeit von Selbsthilfegruppen mit.

### **Zu 1. Spektrum persönlicher Problemstellungen von jungen Menschen in Selbsthilfegruppen**

Bei den eigenen Betroffenheiten, die junge Menschen zur Selbsthilfe führen, können zwei Muster unterschieden werden:

#### **1.a: Problemstellungen, die mit dem Erwachsenwerden und der Ausbildung einer stabilen personalen Identität einher gehen**

Solche Lebenslagen bezogenen Problemstellungen können sich bei folgenden Entwicklungsherausforderungen ergeben:

- Ablösung vom Elternhaus, ökonomische Unabhängigkeit
- persönliche Verortung und Verankerung in der Peergroup und im Geflecht weiterer sozialer Beziehungen
- Partnerschaft, Bindung, Elternschaft
- Ausbildung, Berufsfindung, Berufstätigkeit.

Lebenslagen bezogene Problemstellungen entstehen entlang der inneren und äußeren Gefährdungen, die mit dem Erwachsenwerden verbunden sind. Dies kann mit den unterschiedlichsten sozialen, psychosozialen und gesundheitlichen Risiken und Problemen einhergehen, für deren Bewältigung ein Engagement in Selbsthilfegruppen große Chancen bietet.

Einige verbreitete und in der Selbsthilfe bearbeitete Problemstellungen junger Menschen sind:

- stoffgebundene / stoffungebundene Süchte (z.B. Alkoholmissbrauch, Drogenabhängigkeit, Essstörungen, Online-Sucht, exzessives Computerspielen)
- Versagens- / Zukunftsängste, Überforderungsprobleme (Konkurrenzdruck, Prüfungsängste, Depressionen, Selbstschädigungen, sozialer Rückzug)
- soziale Problemlagen / Notlagen (z.B. Ausbildungsabbruch, Arbeitslosigkeit, Delinquenz, Geldprobleme / Verschuldung)
- Lebensorganisations- und Beziehungsstress (z.B. Familienstreit, Alleinerziehend, Trennung)
- traumatische Erlebnisse (z.B. Scheidung der Eltern, Gewalterfahrung, Missbrauch, Sektenerfahrung, Tod eines Angehörigen, Suizid eines Freundes).

### **1.b: Problemstellungen, die schon seit der Kindheit / seit dem Jugendalter bestehen**

Hierbei spielen angeborene Fehlbildungen und Behinderungen, schwere und chronische Erkrankungen, Operations- oder Unfallfolgen die zentrale Rolle. Vielfach waren die Eltern in Selbsthilfegruppen während Kindheit und Jugendalter bereits aktiv. Nun stellt sich den erwachsen werdenden bzw. erwachsen gewordenen jungen Menschen die Frage, wie sie sich eigenständig in Selbsthilfegruppen organisieren (können).

### **Zu 2. Spektrum von Problemstellungen junger Menschen als Angehörige und Zugehörige**

Mittelbare Betroffenheiten führen z.B. bei folgenden Konstellationen dazu, dass sich junge Menschen in der Angehörigenselbsthilfe engagieren (wollen):

- wenn Eltern / Großeltern / Geschwister / Freunde psychische Probleme haben
- wenn Eltern / Großeltern / Geschwister / Freunde isoliert leben, eigenständig keine Sozialkontakte haben und Unterstützung brauchen
- wenn Eltern / Großeltern / Geschwister / Freunde krank, behindert oder pflegebedürftig sind
- wenn Eltern / Großeltern / Geschwister / Freunde ein Suchtproblem haben
- wenn Eltern / Großeltern / Geschwister / Freunde arbeitslos geworden oder in materielle Notlagen geraten sind

- wenn Eltern / Großeltern / Geschwister / Freunde unter Trennung oder Tod der Lebenspartnerin / des Lebenspartners, einer Freundin / eines Freundes oder eines Kindes leiden.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Laufzeit des Projektes: bis 31.12.2009

*Miriam Walther  
Wolfgang Thiel  
NAKOS, Berlin  
Telefon 030 / 31 01 89 80  
E-Mail [ProjektJungeMenschen@nakos.de](mailto:ProjektJungeMenschen@nakos.de)*