

# Wege zur Selbsthilfe junger Menschen – Was hilft, was hindert?

**Birgit Sowade**

*Impulsreferat bei dem NAKOS Workshop „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe“ am 23. und 24. April 2009 in Berlin*

Als ich Ende der 90er in der SHK Mitte – damals noch Tiergarten – anfang, gingen meine Erfahrungen mit Selbsthilfe auf Filme wie „Pappa ante Portas“ (Loriot 1991) zurück: In einem engen Raum sitzen mit verklemmten Beinen eine Runde offensichtlich sozial auffälliger Menschen: „Hallo, ich bin Achim. Ich habe ein Problem.“ Tatsächlich begegnen mir ähnliche Erwartungen bis heute. „Bei Ihnen ist es aber schön und hell“, sagen Menschen beim Besuch in unserer Kontaktstelle und gestehen, sie hätten eher mit einem dunklen Raum und Gummibäumen in den Fenstern gerechnet.

Selbsthilfe hat oft ein Image-Problem. Eines, das häufig zwischen Nicht-Wissen und Klischees zu finden ist. Das betrifft nicht nur junge Menschen. Aber eben auch die.

Trotzdem gibt es sie offensichtlich immer noch, die jungen Menschen in der Selbsthilfe. Warum eigentlich? Es muss Zugänge geben, „Wege zur Selbsthilfe“, die auch heute reizvoll für junge Menschen sind.

## **Altersbeschränkung**

Junge Leute ziehen junge Leute an. Das merken wir verstärkt. Unsere mit Altersbeschränkung ausgeschriebenen Gruppen erhalten Zulauf aus einem weiten Umkreis.

Die Motivation wird klar benannt: Gleiche Lebensphase bedeutet ähnliche Fragen und ähnliche Problemfelder:

- Wie beeinflusst meine Erkrankung meinen Weg in den oder im Arbeitsmarkt?
- Was kann ich wo erzählen?
- Was macht die Erkrankung mit meiner Lebensplanung
- ... die jetzt eigentlich gerade in den Startlöchern steht?

Neben der Erkrankung, dem Problem, zu dem das Gespräch gesucht wird, ist die Gemeinsamkeit dieser besonderen Lebensphase eine wichtige Grundlage für den Austausch.

Bei manchen Themen geht das leicht. Sie sind „junge Themen“ und betreffen besonders oder eben auch junge Menschen. Andere Themen haben es schwerer. Junge Rheumatikerinnen in Gruppenstärke zusammen zu bekommen ist sicher schwieriger, als junge Menschen mit Depressionen, sozialen Ängsten, Essstörungen ...

## **Junges Umfeld – junge Gruppen**

Im Bezirk Prenzlauer Berg sind viele Gruppen voll mit jungen Leuten – quer durch alle Bereiche. Das ist nicht wirklich erstaunlich, wenn man sich das Umfeld dieser Kontaktstelle anschaut. Der Prenzlauer Berg ist voll mit jungen Menschen. Und tatsächlich findet das Umfeld den Weg in die

Selbsthilfe. Besonders gerne übrigens in Anonyme Gruppen. Ob das am Suchtschwerpunkt oder an der Arbeitsform liegt, kann ich dabei nicht sagen.

Junges Umfeld, junge Gruppen – was heißt das für andere Selbsthilfekontaktstellen? Vielleicht nicht viel, wenn das Umfeld die komplette Stadt Köln ist oder ein Fünftel Bundesland. Dann sind „junge Leute“ als Zielgruppe auf alle Fälle mit im Topf. Aber ich finde, es ist ein starkes Argument gegen die Hypothese: Selbsthilfegruppen bei jungen Leuten gehen heutzutage nicht mehr.

### **Themen prägen das Spektrum der Teilnehmer/innen**

Eben wurde es schon angedeutet: Es gibt eindeutig junge und weniger junge Themen. Depression, soziale Ängste, Essstörungen, Borderline, ADS im Erwachsenenalter ... in diesen Gruppen haben auch wir in Berlin Mitte kein Manko an jungen Leuten. Es sind Themen, die früh belasten und von daher auch früher angegangen werden. Bei Themen wie „Essstörungen“ oder „soziale Ängste“ ergibt sich das untere Altersspektrum von alleine. Bei anderen wie z.B. „Depression“ haben wir auf Nachfrage begonnen, Gruppen altersmäßig getrennt auszuschreiben. Interessant fand ich auf einer Veranstaltung zu „Generationsübergreifender Selbsthilfearbeit“ die Entdeckung, dass Teilnehmer/innen aus den Depressionsgruppen die altersgemäße Trennung sehr nachvollziehbar fanden, Vertreter/innen aus dem Suchtbereich dagegen eher die Bereicherung durch altersgemischte Gruppen betonten. Deutlich wurde: Wer seine Depression überwunden hat, verlässt eher die Selbsthilfe, wer seine Sucht überwunden hat, bleibt in der Abhängigkeit und damit am Thema; das bringt wechselseitige Motivation: Die Älteren sehen, was sie geschafft haben, die Jüngeren sehen, was sie schaffen können.

### **Fehlende Information**

Anfangs ging es um die Klischeebilder, die zum Teil in den Köpfen der Leute unterwegs sind, wenn es um Selbsthilfe geht. Zu diesen Klischeebildern gesellen sich meiner Ansicht nach zwei weitere echte Hindernisse: Die Begrifflichkeit „Selbsthilfe“ an sich und dazu die oftmals fehlende Information.

Was uns als Selbsthilfe-Fanclub oft nicht mehr bewusst ist, ist die Wirkung dieses uns so vertrauten Begriffs auf andere Menschen. „Selbsthilfe“ klänge nach „Schwäche“, wird mir gesagt, nach „da hat einer ein Problem“ und „da kommt einer mit etwas nicht alleine klar“.

Das sind Argumente, die uns in Mitte aus der Migrationsthematik im Selbsthilfebereich bekannt sind. Argumente, die die Sorge vor der Außenwirkung formulieren. Aber auch unter deutschen jungen Leuten hat der Begriff offensichtlich Schiefelage. Selbsthilfe bringt die Angst vor Stigmatisierung mit sich.

Ich persönlich bin noch nicht ganz sicher, warum der Begriff für viele eine solche Wirkung entfaltet. Die Angst vor dem Lorient-Klischee (siehe oben „Pappa ante Portas“) kann ich nachvollziehen. Aber „Selbsthilfe“ als Wort klingt in meinen Ohren nicht schwach, sondern stark. – Ich mache! – Ich schaffe! – Ich helfe selbst! Trotzdem muss ich zur Kenntnis nehmen, dass es anderen offensichtlich anders geht.

Bleibt zu bedenken, dass die negative Bedeutung eines Wortes sich nur entwickelt, wenn zuwenig oder falsche Informationen dazu in Umlauf sind. „Selbsthilfe ist normalerweise kein Teil meines Alltags“, sagte vor kurzem eine junge Frau. „Woher soll ich wissen, was das ist, wenn ich es nirgendwo treffe.“

Fehlender Information können wir entgegenwirken, wenn die richtige Information natürlicher Teil des Alltags wird. Infos zu zielgruppenspezifischer Selbsthilfearbeit in Vereinen, Freizeitzentren, Cafés, Betrieben ... da gibt es noch viel zu entdecken und zu tun.

## Internet

Vor einiger Zeit haben wir uns in der Kontaktstelle angeschaut, wie die Leute eigentlich den Weg zu unserer Website finden. Sprich: Es gibt ein Tool, das uns darstellt: Wo waren die Leute denn einen Klick vorher?

Und was kam heraus? Abgesehen von Google und der SEKIS-Datenbank – die für uns Berliner/innen der zentrale Vermittlungsort ist – waren unter den Spitzenreitern Spezialseiten zu den Themen „Soziale Ängste“, „Depressionen“ und „ADS“: drei unserer offensichtlich „jungen“ Themen.

Für die meisten jungen Menschen ist das Internet der Ort zur Informationsgewinnung. In Blick auf alle Anfragen, die uns von jungen Menschen erreichen, ist der eindeutig überwiegende Teil über das Internet auf uns aufmerksam geworden. Häufig sind es dabei Hinweise auf Themenseiten oder Foren, die den Weg zu unseren Gruppen liefern.

Selbsthilfe unter jungen Menschen hat eine neue Form gefunden. Eine, die nicht schon von Väterzeiten an erprobt und weitergegeben wurde. Eine, die sie neu gestalten, selbst prägen und sehr individuell nutzen können: das Internet. Es wird gebloggt, gechattet und in Foren all das ausgetauscht, was sonst auch Thema in örtlichen Gruppen ist. Manchmal mehr. Weil nämlich die Anonymität des Internets der Anonymität jeder Zwölf-Schritte-Gruppe den Rang ablauft.

Selbsthilfe, die

- niedrigschwellig ist – weil ich mich nicht wirklich zu erkennen geben muss,
- zeitlich überwiegend flexibel funktioniert – auch nachts um 02:00 Uhr –
- und statt zehn Erfahrungsberichten zehntausend bietet – auf internationalem Niveau.

Diese neue Art der Selbsthilfe befriedigt die, die in erster Linie Informationen suchen. Die kriegen sie. Und mancher örtlichen Gruppe erspart es ein paar von den Besucher/innen, die Selbsthilfegruppen rein als Durchlauferhitzer nutzen, weil sie nach dem Abgreifen der Sachinformationen und Arztempfehlungen eh nie wieder kommen.

Das Internet bietet Platz für Selbsthilfe in vielen Formen. Und natürlich für gute und schlechte Erfahrungen. Es hilft der Selbsthilfe, weil es auf sie aufmerksam macht und es hindert, weil es manchen persönlichen Kontakt gar nicht erst entstehen lässt. Wer Selbsthilfe kennt weiß, dass der Wert der Treffen in mehr als in Informationsaustausch besteht.

Es ist faszinierend zu hören, wie Kolleg/innen in anderen Bundesländern das Medium „Internet“ für Angebote im Selbsthilfebereich nutzen, die mit Beratung und Themenforen dort einsteigen. Das schafft man auch dort nicht mit dem üblichen Personalschlüssel. Aber man schafft es und das ist reizvoll!

## Junge Selbsthilfe der Zukunft

Wann stellt man sich die Frage nach dem Nachwuchs? Wenn die erste Generation ins Land gegangen ist, wenn die, die immer kamen, nicht mehr kommen und man sich die Frage stellt: Wer trägt die Idee weiter? Das ist in Vereinen so, in Betrieben, kleinen und großen Organisationen und natürlich auch in der Selbsthilfearbeit.

Manchmal denke ich: Erzählt doch mal, ihr alten Selbsthilfhasen und -häsinnen, wie das war, damals in den ersten Jahren. Wie waren die Wege der jungen Leute zur Selbsthilfe?

Nichts Ungewöhnliches, vermute ich. Selbsthilfe war cool – zumindest für einige – weil es dem Zeitgeist entsprach. Sich eigenständig jenseits von Autoritäten auf den Weg machen, Chef/in in eigener Sache sein, Verantwortung in Gruppen tragen, sich engagieren – das klang Anfang der 70er in (West-)Deutschland und in (West-)Berlin gut.

„Selbsthilfe“ war neu und was neu ist, klingt gut. Ich bin relativ sicher, dass die Selbsthilfebewegung in Deutschland nicht von Senior/innen gestartet wurde.

Heute ist das anders. Marketingtechnisch würde ich sagen: Der Innen- und der Außeneindruck von Selbsthilfe unterscheidet sich sehr. Drinnen wissen wir, wie enorm viel Selbsthilfe bewegen kann. Draußen kennt man „Pappa ante Portas“ und wenn es gut geht die Anonymen Alkoholiker. Da haben wir etwas zu tun.

Und wenn ich mich dann trotzdem vorgewagt habe und sitze in einer Runde von Menschen, mit denen ich das Thema teile, aber nicht meine Alltagsrealität, liegt die Frage danach, wie lange ich bleibe, einfach nahe.

Ich glaube, dass für die Entscheidung, sich im Selbsthilfebereich zu engagieren, das Thema der erste Filter ist. Das Alter aber ist – neben dem Sympathiefaktor – gleich der zweite. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Zudem macht es die große Bedeutung, die das Internet heute zur Informationsgewinnung hat, der „Liebe auf den zweiten Blick“ schwer. Früher waren Selbsthilfegruppen stärker als heute auch Informationsbörsen. Die Suche nach Informationen führte in die Gruppen (heute durchaus auch ...). Dabei bauten sich Beziehungen auf, wurde erlebt, wie sehr die gemeinsame Erfahrung verbindet. Und viele blieben. Heute fällt Teil Eins häufig aus. Informationen besorgen sich junge Menschen aus dem Internet. In die Gruppen kommen die, die den persönlichen Austausch suchen. Für diesen jedoch muss es eine sympathiemäßige Grundausstattung in der Gruppe geben. Ich muss mich wohl fühlen. Eine Sache, die zwischen 20 und 30 unter anderem eine Menge mit dem Alter zu tun hat.

**Birgit Sowade**

ist seit 1999 Mitarbeiterin der  
Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Mitte.

Der Beitrag ist die schriftliche Fassung ihres Impulsreferats  
bei dem NAKOS Workshop  
„Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe“,  
der am 23. und 24. April 2009 in Berlin stattfand.