

Miriam Walther, Jana Ringer (Mitarbeit)

**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS), Berlin**

**Erkenntnisse und Bedarfe der Forschung und die Fachdiskussion zum Thema
„Junge Menschen in der / in die Selbsthilfe“**

Expertise 1

**im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen
in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement
stützen und erschließen“**

**der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Berlin**

Maßnahmenteil B:

Fachwissenschaftliche Bestandsaufnahme, Praxiserfahrungen und -impulse

Träger: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

**Projekt „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe.
Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“
der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS)**

Maßnahmenteil B:

Fachwissenschaftliche Bestandsaufnahme, Praxiserfahrungen und -impulse

Expertise 1

Miriam Walther, Jana Ringer (Mitarbeit)

**Erkenntnisse und Bedarfe der Forschung und die Fachdiskussion zum Thema „Junge
Menschen in der / in die Selbsthilfe“**

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Gibt es junge Menschen in der Selbsthilfe? Quantitative Aussagen	7
3. Passen Selbsthilfe und junge Menschen zusammen?	12
4. Welche Form müssten Selbsthilfegruppen haben, um für junge Menschen attraktiv zu sein? Einzelbefunde aus der Praxis von Selbsthilfeverbänden und der Selbsthilfeunterstützung	14
5. Barrieren und Chancen zur Mobilisierung des Selbsthilfepotenzials	30
6. Forschung zu Menschen mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe	32
7. Generationenwechsel in der Selbsthilfe	34
8. Selbsthilfe und neue Medien	37
9. Zusammenfassung: Forschungsstand und Praxis. Erkenntnisse, Erfahrungen und Bedarfe ..	49
Fazit und Ausblick	55
Anmerkungen	56
Literatur	60

1. Einleitung

1.1 Hintergrund der Expertise

Die NAKOS führt vom 1.1.2009 bis zum 31.12.2009 das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Projekt „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ durch. Das Projekt zielt darauf, 18- bis 29-Jährige stärker auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen. Dafür sollen fachwissenschaftliche Erkenntnisse und Praxiserfahrungen aus dem Bereich der Selbsthilfe und des bürgerschaftlichen Engagement (BE) gebündelt werden, um Anhaltspunkte für eine gezielte Unterstützung des bürgerschaftlichen Engagements junger Erwachsener in Selbsthilfegruppen zu erhalten.

Die Expertise „Erkenntnisstand und Erkenntnisbedarfe der Forschung zum Thema ‚Junge Menschen in der / in die Selbsthilfe‘“ ist eine Sekundäranalyse der Selbsthilfeforschung und von Praxiserfahrungen. Sie nimmt eine kursorische Bestandsaufnahme der Forschung zur Zielgruppe der jungen Erwachsenen (18 bis 29 Jahre) im Feld vor und fragt nach Folgendem: Welchen Stellenwert hat die Zielgruppe „Junge Menschen“ in Selbsthilfeforschung und -praxis? Welche Fragestellungen, welches Erkenntnisinteresse leitet die Forschung und Praxismodelle? Wer beschäftigt sich mit diesen Fragen bzw. an welchen Orten findet die Auseinandersetzung mit dem Thema statt? Wie funktioniert Wissensproduktion in diesem Feld? Und welche Aspekte des Themas sind wenig berücksichtigt?

1.2 Hinführung

Im Gespräch mit Akteurinnen und Akteuren der Selbsthilfeunterstützung und -multiplikator/innen sind wir mit zwei widersprüchlichen Aussagen konfrontiert: Die eine Gruppe thematisiert, dass die Selbsthilfe überaltere, dass es nicht ausreichend Nachwuchs in Selbsthilfegruppen und -verbänden gäbe. Im pessimistischsten Fall reicht das bis zu der Einschätzung, die verbandlich organisierte wie die informelle Gesprächsselbsthilfe seien aussterbende Arbeitsformen. Dem gegenüber steht der Eindruck, es gäbe durchaus junge Menschen in der Selbsthilfe, nämlich genau bei den Themen, bei denen der Leidensdruck auch oder besonders in früheren Lebensphasen hoch sei. (Zitat einer Kontaktstellenmitarbeiterin: „Die anonymen Adipositas-Gruppen zum Beispiel sind voll mit jungen Frauen.“)

Bedauerlicherweise ist die Datenlage zu dünn und zu uneinheitlich, um die eine oder die andere Sicht zu verifizieren. Klar ist, dass viele Selbsthilfethemen aus dem Gesundheitsbereich für Menschen jüngeren Alters noch nicht so virulent sind, dass hier ein aktives Selbsthilfeengagement erwartet werden kann. Bei anderen gesundheitlichen Problemen sowie bei psychosozialen und sozialen Themen, insbesondere bei solchen, die im Zusammenhang mit Schwierigkeiten des Erwachsenwerdens stehen, kann aber durchaus ein Bedarf vermutet werden. Ein weiterer Ausgangspunkt für gemeinschaftliche Selbsthilfeaktivitäten ist die mittelbare Betroffenheit junger Menschen als Angehörige und Zugehörige von erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden.

Parallel zur herkömmlichen Selbsthilfe haben sich lebhafte Selbsthilfeaktivitäten im Internet entwickelt. Zu jedem denkbaren Thema der Selbsthilfe finden sich im Netz Foren, Chats, Newsgroups etc., in denen sich Menschen aller Altersgruppen miteinander austauschen. Diese Möglichkeiten zur Onlinekommunikation werden zum Teil auch von Selbsthilfeorganisationen angeboten, in der großen Mehrheit existieren sie aber unverbunden zur herkömmlichen Selbsthilfe.

Mit Bezug auf die Zielgruppe der jungen Erwachsenen ist es unverzichtbar, auch diese onlinebasierte Formen der Selbsthilfe mit in den Blick zu nehmen. Diese Altersgruppe wuchs ganz selbstverständlich mit den neuen Medien auf. 96,1 Prozent der 14- bis 29-Jährigen nutzt regelmäßig das Internet (ard-zdf-onlinestudie.de, Zugriff am 26.8.2009). Berührungsängste mit dieser Technologie, wie sie bei älteren Menschen durchaus vorkommen können, hat diese Generation sicher nicht. Ganz im Gegenteil, ist doch der virtuelle Austausch mit anderen für die meisten jüngeren Menschen eine selbstverständliche Fortführung ihrer sonstigen Kommunikationstätigkeiten. Entsprechend erweitert diese Expertise ihren Fokus auch auf den Bereich der „virtuellen Selbsthilfe“.

1.3 Begriffsklärung

Ausgangspunkt von Expertise 1 ist Literatur, die sich mit dem Thema junge Erwachsene in der gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Selbsthilfe befasst. Wir gehen von einem Konzept gemeinschaftlichen Selbsthilfeengagements aus, dass Selbsthilfegruppen als Gruppen von Menschen mit einem gemeinsamen Problem bzw. in einer gleichen Lebenssituation begreift. Ausgangspunkt für ein Selbsthilfeengagement ist in aller Regel ein spezifisch gesundheitliches, psychosoziales oder soziales Problem, von dem die Engagierten selbst oder

mittelbar, zum Beispiel als Angehörige, Freunde und so weiter betroffen sind.

Selbsthilfegruppen und -organisationen sind ganzheitlich ausgerichtet. Damit geraten umfassend alle möglichen Lebensbereiche, die durch die Problemstellung berührt sind, in den Horizont der Gruppenarbeit: Versorgungsfragen, soziale Sicherung, Familie, Arbeit, Freizeit, Mobilität, Schule, Ausbildung und so weiter. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist geprägt durch Selbstverantwortung und Selbstgestaltung, Hilfe und Solidarität.

Die Realität gemeinschaftlicher Selbsthilfe geht weit über das Klischee der Gesprächsselbsthilfegruppe hinaus. Selbsthilfegruppen und -organisationen haben vielfältige Handlungsfelder, deren Gewichtung in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit auch durchaus verschieden sein kann. Die wesentlichen sind:

- Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe,
- Öffentlichkeitsarbeit / Interessenvertretung,
- Information / Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene,
- Gruppengemeinschaft / Geselligkeit,
- Wissenserwerb / gemeinsames Lernen,
- Netzerkennung / Kooperation.

Die Übergänge in Selbsthilfeaktivitäten zwischen dem Engagement mit anderen für sich selbst und mit anderen für andere sind fließend (Thiel 2009 a; 2009 b).

Junge Menschen im Sinne des Projektes sind 18- bis 29-Jährige. Der Begriff ist jedoch nicht eindeutig definiert. Oftmals wird er für Jugendliche verwendet, zum Teil aber auch für über 30-Jährige (so bezeichnet etwa die Deutsche Parkinson Vereinigung 40-Jährige als junge Gruppenteilnehmer/innen, der Kreuzbund e.V. unter 35-Jährige). Für die Erarbeitung dieser Expertise werden wir die Altersspanne daher nicht eng auslegen, sondern, sofern relevant, auch Material berücksichtigen, dass sich auf Jugendliche und Menschen bis Mitte 30 bezieht.

1.4 Methodisches Vorgehen

Aufgrund der Anlage des Expertisenvorhabens (kurze Projektlaufzeit) haben wir folgenden Weg gewählt, um uns den Fragestellungen dieser Expertise zu nähern: Wir haben die NAKOS-Literaturdatenbank ausgewertet, in Bibliotheken recherchiert sowie Internetrecherchen im deutsch- und englischsprachigem Raum durchgeführt. Dabei wurden Kombinationen folgender Schlagworte zugrunde gelegt: Selbsthilfe, Selbsthilfegruppe, junge Menschen, junge

Erwachsene, Forschung, Studien bzw. support group, self help group, young people, young adults, research, studies. Soweit wir es ausgehend von diesem Vorgehen bewerten können, liegen umfassende systematische, themenübergreifende Erkenntnisse nicht vor.

Bei dem ermittelten Material handelt es sich um vereinzelte, auf Einzelthemen der gesundheitlichen Selbsthilfe bezogene Schlaglichter, die aus praxisorientierten Projekten im Feld der Selbsthilfeunterstützung gewonnen wurden und keinen repräsentativen Anspruch vertreten.

Die Gruppen oder Organisationen erkennen für sich einen Handlungsbedarf und überlegen konzeptionelle Schritte, um sich für jüngere Menschen zu öffnen, ihre Angebote besser auf die Zielgruppe auszurichten oder vermutete Bedarfe aufzugreifen. Die konzeptionellen Grundlagen bleiben in der Mehrheit aber auf der internen Ebene der Organisation. Nur im Bereich Sucht gab es bislang ein Projekt zum Thema (Projekt Brücken-bauen). Eine (wissenschaftliche) Analyse dieser in unterschiedlichen Handlungsfeldern der Selbsthilfe umgesetzten Maßnahmen existiert nach unserem Kenntnisstand nicht.

Die Auseinandersetzung hat mehrheitlich in Themenfeldern stattgefunden, bei denen junge Menschen schon früh unter Leidensdruck geraten (Sucht, Rheuma, Multiple Sklerose). Wir haben daher in einem zweiten Schritt gezielt nach Forschung in Themenbereichen gesucht, in denen wir einen erhöhten Bedarf vermuten. Exemplarisch wählten wir die Themen Essstörungen, Depressionen, Suizid, Trauer, Kinder psychisch kranker Eltern, familienbezogene Selbsthilfe, Diabetes, Krebs, Eltern nach Trennung und Scheidung sowie Pflege aus. Die Recherche ergab, dass zumindest im Rahmen einer Stichwortsuche in Google keine verwertbaren Ergebnisse hinsichtlich existierender Forschung für die Zielgruppe der 18- bis 29-Jährigen im Bereich der Selbsthilfeforschung gefunden werden konnten. Es ist daher davon auszugehen, dass das Thema sowohl von der Forschung als auch von Institutionen, die Selbsthilfeangebote machen, nicht explizit untersucht worden ist. Jedoch ist auffällig, dass in den unterschiedlichen Themenbereichen eine Differenzierung nach Kindern, Jugendlichen, Männern und Frauen sowie alten Menschen anzutreffen ist. Unter der Kategorie Männer und Frauen ist sicherlich unsere Zielgruppe der 18- bis 29-Jährigen inbegriffen, jedoch ist fraglich, ob diese auf diese Art und Weise der Ansprache erreicht werden kann.

Wir haben uns daher entschieden, sowohl theoretische Reflexionen als auch Praxisberichte aus dem Selbsthilfebereich aufzugreifen, in denen verschiedene Aspekte der Fragestellung angeschnitten werden. Diese sind zwar nicht repräsentativ für das gesamte Feld der Selbsthilfe, können aber dennoch wichtige Impulse für die Diskussion geben.

Außerdem griffen wir Fachbeiträge aus angrenzenden bzw. „quer liegenden“ Diskussionen auf, unter anderem aus den Diskussionen über Selbsthilfe und Menschen mit Migrationshintergrund sowie über den Generationenwandel in der Selbsthilfe.

In Bezug auf das Thema „virtuelle Selbsthilfe“ sind wir folgendermaßen vorgegangen: Da keine themenübergreifenden Angaben über das Alter der Nutzerinnen und Nutzer internetbasierter Selbsthilfeformen existieren, konzentrierten wir uns auf wissenschaftliche Studien über internetbasierende Kommunikations- und Gruppenprozesse im Bezug auf Selbsthilfe und junge Menschen.

2. Gibt es junge Menschen in der Selbsthilfe? Quantitative Aussagen

Das *Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB)* stellte für den Bereich bürgerschaftliches Engagement oder „Civic Engagement“ insgesamt fest, dass die nutzbare empirische Datenbasis in Deutschland trotz zahlreicher Untersuchungen noch immer schmal sei. Zudem unterschieden sich Untersuchungsergebnisse aufgrund unterschiedlicher konzeptioneller Ansätze stark. Trotz zahlreicher Einzelergebnisse sei der gesicherte Kenntnisstand insgesamt unzureichend (WZB-Bericht 2009, S. 20 ff.).

Auch für den enger gefassten Bereich der Selbsthilfeforschung gilt eine Heterogenität der Ansätze und damit der empirischen Ergebnisse. Unter dem Begriff Selbsthilfegruppe werden zum Teil unterschiedliche Dinge verstanden und entsprechend verschieden fallen Fragestellungen und Interpretationen aus. Setzt zum Beispiel die *Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)* einen Selbsthilfegruppen-Begriff voraus, der auch soziale und psychosoziale Themen einschließt, gehen andere teilweise von einer viel stärkeren krankheits- und patientenbezogenen Definition aus.

Die Frage der Klassifizierung ist allerdings mit Vorsicht zu behandeln, denn „es kann sich dabei nie um eine klare Abgrenzung oder Zuordnung handeln. Denn viele gesundheitsbezogenen

Selbsthilfegruppen und -organisationen sind auch zu sozialen Fragen aktiv und legen ein erweitertes Verständnis von Gesundheit zugrunde. Ebenso befassen sich psychosoziale und soziale Selbsthilfegruppen mit gesundheitsrelevanten Aspekten ihrer Problemstellungen. Dies entspricht der Wirklichkeit und dem Alltag der Menschen (...). Selbsthilfegruppen sind ganzheitlich ausgerichtet“ (Thiel 2009 b, S. 4).

Bundesweite repräsentative Zahlen zur Teilnahme der erwachsenen Bevölkerung an herkömmlichen Selbsthilfegruppen gibt es nur vom *Gesundheitssurvey* des *Robert Koch Instituts (RKI)* von 2003 und vom *Gesundheitsmonitor der Bertelsmann-Stiftung* (8. Welle im Jahr 2005). Diese sind teilweise, nach Altersgruppen aufgeschlüsselt, ausgewertet und werden für diese Expertise nutzbar gemacht. Bei beiden regelmäßig durchgeführten Studien wurden selbsthilfebezogene Daten nur einmalig mitabgefragt und haben Aussagekraft, wenn gesundheitliche Problemstellungen den Ausgangspunkt der Selbsthilfe bilden.

Repräsentative Daten zum bürgerschaftlichen Engagement jüngerer Menschen:

Laut *Freiwilligensurvey* 2004 entspricht das Engagement der Jüngeren fast dem Gesamtniveau (Engagementquote in der Altersgruppe 14 bis 29 Jahre: 35 %, Gesamtniveau: 36 %, unverändert gegenüber 1999).

Die *Shell Jugendstudie* von 2006 kommt zu einem ähnlichen Ergebnis. Die Daten des *Sozioökonomischen Panels (SOEP)*¹ zeigen allerdings, dass seit Mitte der 90er Jahre der Anteil derjenigen, die selten engagiert sind, in dieser Altersgruppe sehr hoch ist. Sozial benachteiligte Jugendliche engagieren sich deutlich weniger als Jugendliche mit einem höheren Bildungsstatus. Den genannten Untersuchungen zufolge war das Engagement vor allem auf eigene Interessen und auf Gleichaltrige gerichtet. Dem Engagement in selbstorganisierten Gruppen bzw. dem informellen Engagement kommt laut Shell-Studie von 2006 ein besonderer und wachsender Stellenwert zu. Mehr als ein Drittel der engagierten Jugendlichen gab an, unabhängig von Organisationen gesellschaftliche und soziale Aktivitäten in ihrem sozialen Umfeld zu erbringen (WZB-Bericht 2009, S. 4, 44 ff.). Auch für jüngere Menschen scheint sich also das zu bestätigen, was die These des Strukturwandels für bürgerschaftliches Engagements insgesamt behauptet, nämlich dass es insgesamt zu einer Verlagerung der Engagementpotenziale hin zu kleineren Organisationsformen und informellen Formen komme (ebd., S. 65). Zusammenfassend spricht der „Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des bürgerschaftlichen Engagements in Deutschland“ des WZB von einem vielschichtigen Bild jugendlichen Engagements. Eine Abkehr Jugendlicher von gesellschaftlichen Themen

bestätigte sich nicht. Ihr Engagement habe aber einen starken Freizeit- und Geselligkeitsbezug (ebd., S. 107). Die Verfasser/innen des Berichtes erwarten jedoch ein Absinken der Quote engagierter jüngerer Menschen, da diese Altersgruppe aufgrund verdichteter Schul- und Studienzeiten zeitlich zunehmend unter Druck gerate (ebd., S. 45). Für eine ausführlichere Auseinandersetzung mit den Voraussetzungen und Bedingungen für das bürgerschaftliche Engagement junger Menschen siehe Keupp u.a. (NAKOS 2009 d) in der Expertise 2 im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“.

Selbsthilfe ist als Teilbereich bürgerschaftlichen Engagements in den genannten Zahlen enthalten, jedoch nicht im Speziellen aufgeführt. Repräsentative Zahlen über gesundheitliche Selbsthilfe enthält der Gesundheitssurvey des RKI von 2003 und der Gesundheitsmonitor der Bertelsmann-Stiftung von 2005. Diese beiden Untersuchungen stellen die einzigen aktuellen bundesweiten Repräsentativstudien zur Selbsthilfe dar. In beiden Fällen wurden die Daten zu Selbsthilfe jeweils nur in einer Erhebungswelle abgefragt.

Die Ergebnisse des RKI und des Gesundheitsmonitors der Bertelsmann-Stiftung müssen allerdings als Aussagen über (ausschließlich) *gesundheitsbezogene* Selbsthilfe verstanden werden, da sie in einen umfangreichen Fragekatalog gesundheitsbezogener Fragen eingebettet waren.² Der Bereich der sozialen Selbsthilfe – in der Wahrnehmung der Öffentlichkeit weniger präsent – bleibt von den Fragen größtenteils unberücksichtigt.

Beide Untersuchungen kommen zu der Aussage, dass die Erfahrung mit Selbsthilfegruppen „im Laufe des Lebens“ bei der erwachsenen Bevölkerung über 18 Jahren bei ca. 9 Prozent liegt (Trojan u.a. 2006, S. 374).

Gesundheitsmonitor der Bertelsmann-Stiftung

In den halbjährlich erhobenen Daten des Gesundheitsmonitors der Bertelsmann-Stiftung wurde einmalig, in der 8. Erhebungswelle (2005), auch nach Selbsthilfeerfahrung gefragt. Der Fragebogen der schriftlichen Befragung von 1.539 Befragten im Alter von 18 bis 79 Jahren bestand aus 103 gesundheitsspezifischen Fragen, davon sechs zur Selbsthilfe, sowie aus 15 soziodemografischen Fragen. 9,1 Prozent aller Befragten gab an, im Laufe ihres Lebens schon einmal an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen zu haben, davon 11,1 Prozent Frauen und 6,9 Prozent Männer. Die Erfahrung mit Selbsthilfefzusammenschlüssen steigt bis zu einem Alter von

50-59 Jahren an und fällt dann wieder leicht ab. Bei den 50- bis 59-Jährigen gaben 15 Prozent Selbsthilfeeferfahrung an, bei den 60- bis 79-Jährigen 11,2 Prozent und bei den 18-49-Jährigen 6,2 Prozent. Aktuell besuchten 2,8 Prozent der Befragten eine gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe. Auch hier war die höchste Teilnehmerrate bei den 50- bis 59-Jährigen.

Die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen ist aber auch die, die Selbsthilfegruppen überproportional häufig nur kurzzeitig nutzt. (Das Gleiche gilt für Menschen aus der unteren sozialen Schicht.) Die Annahme, jüngere Menschen schrecken vor langfristigem Engagement zurück, wird durch die Zahlen nicht bestätigt: Zwar werden Selbsthilfegruppen langfristig (mehr als 12 Monate) am häufigsten von den über 60-Jährigen genutzt (sowie von Menschen aus der Mittel- und Oberschicht, Männern und Menschen mit chronischen Behinderungen). Die Altersgruppe der 18- bis 49-Jährigen dominiert aber immerhin bei der mittelfristigen Nutzung (3 bis 11 Monate).

Am häufigsten wurden Selbsthilfegruppen für psychische Belastungen, Störungen oder Krankheiten wie Ängste, Depressionen und Essstörungen besucht (21,6 % aller Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/innen), gefolgt von Abhängigkeits- und Suchterkrankungen (17,9 %) und Behinderungen, orthopädische und neurologische Erkrankungen (14,9 %) sowie innere Erkrankungen wie Diabetes oder Allergien (14,9 %). 16,4 Prozent der Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/innen hatten bereits mehrere verschiedene Selbsthilfegruppen besucht (Trojan u.a. 2006).

Gesundheitssurvey des RKI

Die Zahlen des Gesundheitssurveys des RKI aus dem Jahr 2003 sind die einzigen aktuellen repräsentativen Daten, aus denen wir etwas über die Zielgruppe der 18- bis 29-Jährigen erfahren können.

Zwischen September 2002 und März 2003 wurden 8.318 Personen über 18 Jahren telefonisch befragt (deutschsprachige Wohnbevölkerung in Privathaushalten mit Festnetzanschluss).

Bei den 18- bis 29-Jährigen gaben 5,2 Prozent der Frauen Teilnahmeerfahrung an, 13,1 Prozent dieser Altersgruppe bezeichneten sich als über Selbsthilfe informiert (Gaber / Hundertmark-Mayser, 2003). Bei den Männern zwischen 18 und 29 Jahren gaben 3 Prozent Teilnahmeerfahrung und 5,7 Prozent Informiertheit an. 3,2 Prozent der Frauen zwischen 18 und 29 Jahren beteiligte sich wegen der Gesundheit anderer an Selbsthilfegruppen, 2,1 Prozent wegen der eigenen Gesundheit. Bei den Männern lag die Beteiligung wegen anderer niedriger

als die Beteiligung aufgrund eigener Krankheit (1,2 % zu 1,8 %). In der Gruppe der jüngeren Befragten, die angab, chronisch krank oder schwerbehindert zu sein, war die Teilnahmeerfahrung mehr als doppelt so häufig (12 % im Gegensatz zu 5,5 % bei den 18- bis 39-jährigen Frauen, 6,1 % zu 3,6 % bei den Männern)³.

Insgesamt gaben 8,9 Prozent der Befragten an, schon einmal an einer gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppe teilgenommen zu haben, davon 5 Prozent wegen der eigenen Gesundheit und 4,3 Prozent wegen der Gesundheit anderer, zumeist Angehöriger. Die Teilnahmeerfahrung lag bei den chronisch kranken oder schwerbehinderten Befragten circa doppelt so hoch wie bei dem Rest der Interviewten (12,9 versus 6,1 %), was für eine bedarfsadäquate Nutzung von Betroffenengruppen spricht. Frauen nehmen insgesamt häufiger an Selbsthilfegruppen teil (10 % im Gegensatz zu 7,7 % bei den Männern).

Die höchsten Werte bei der Teilnahmeerfahrung bezogen auf die ganze Lebenszeit gab es bei beiden Geschlechtern in der Altersgruppe 50 bis 59 Jahre (14,7 % bei den Frauen, 11,3 % bei den Männern).

Zu berücksichtigen ist, dass nach der Erfahrung mit Selbsthilfegruppen bezogen auf die gesamte Lebenszeit gefragt wird. Entsprechend ist es nicht verwunderlich, dass die Prozentzahlen für die befragten älteren Menschen höher ausfallen.

Aus der Mitte der 90er Jahre gibt es Zahlen aus zwei Bundesmodellprogrammen zur Förderung der Selbsthilfe über die Altersstruktur derjenigen, die sich an Selbsthilfekontaktstellen wandten. Damals waren immerhin 20 Prozent der „an Selbsthilfe Interessierten“⁴ in Städten unter 30 Jahre und 25 Prozent in ländlichen Regionen. Die 31- bis 50-Jährigen waren damals mit 51 Prozent am stärksten vertreten. Bei den über 50-Jährigen waren es 29 bzw. 28 Prozent (Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung [ISAB] Köln 1996, S. 101). Betrachten wir hingegen die damals festgestellte Beteiligung an Selbsthilfegruppen, fällt auf, dass damals die Altersgruppe der bis 30-Jährigen unterproportional zu ihrem Bevölkerungsanteil repräsentiert war (14 % versus 20 %). Die Altersgruppen der 31- bis 50-Jährigen sowie die über 50-Jährigen auf der anderen Seite waren leicht überproportional vertreten (Becker / Kettler 1996, S. 67).

Die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen ist über den Zeitraum der letzten 30 Jahre stark gestiegen. Circa 80 Prozent der Bevölkerung geben an, sich den Besuch einer Selbsthilfegruppe grundsätzlich vorstellen zu können. Schichtunterschiede gibt es dabei nur

teilweise und nur in geringem Maße. 1980 hatten noch 61 Prozent der Befragten diese Möglichkeit grundsätzlich ausgeschlossen, im DAK-Gesundheitsbarometer von 1998 waren es nur noch 11 Prozent (Trojan u.a. 2006, S. 366).

3. Passen Selbsthilfe und junge Menschen zusammen?

Ein Diskussionsstrang in den Beiträgen im und zum Feld der Selbsthilfe dreht sich um die Frage, ob die Idee der Selbsthilfegruppe für die heutigen jungen Menschen überhaupt noch passt (bzw. ob die heutigen jungen Menschen zur Selbsthilfe passen ...).

So argumentiert Günter Franzen, die heutige junge Generation sei so Ich-bezogen und auf den eigenen Vorteil bedacht, dass sie zu der zwischenmenschlichen Verbindlichkeit, eine Voraussetzung für das funktionierende Miteinander in Selbsthilfegruppen gar nicht mehr fähig sei. Aufgrund des Heranwachsens in einer durch Konkurrenzkampf geprägten Gesellschaft zu keinerlei Solidarität mit anderen bereit, würden sie mit einer Konsumhaltung an die Selbsthilfe herantreten, deren „Angebote“ abgreifen und sich dann wieder aus dem Staub machen. Die für die Selbsthilfegruppen-Arbeit (auch) wichtige Charaktereigenschaft, anderen helfen zu wollen, sterbe mit der nach und nach ausscheidenden Generation der Selbsthilfepioniere aus. „Die auf einer reziproken Struktur des fließenden wechselseitigen Gebens und Nehmens beruhende Gruppenkultur der Gesprächsselbsthilfe verarmt zugunsten eines psychisch unverbindlichen Systems von Angebot und Nachfrage: Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen offerieren gesundheitliche Dienstleistungen, und der Kunde, mal als König, mal als Schnäppchenjäger, bedient sich je nach ökonomischen Vorteil und individuellem Bedarf (...)“ (Franzen 2003, S. 183).

In dem Aufsatz „Über Selbsthilfe-Konsum und die Schwierigkeiten von Selbsthilfegruppen, aktive Mitstreiter zu gewinnen“ greift Wolfgang Thiel die Frage auf, ob Selbsthilfe noch zeitgemäß sei, und nimmt Bezug auf Franzens Bild des egoistischen „Selbsthilfe-Konsumenten“. Statt zu fragen, wie es sich mit der Zeitgemäßheit klassischen Selbsthilfegruppen-Engagements verhalte, sollte nach Thiel besser untersucht werden, ob denn – früher wie heute – Selbsthilfegruppen eigentlich immer und für jeden / jede eine Möglichkeit zur Problembewältigung dargestellt hätten. Er stellt in diesem Zusammenhang die Frage, ob Selbsthilfegruppen nicht doch Ausdruck einer besonderen, vielfach mit der Gruppen- und

Solidarbewegung der 70er und 80er Jahre verbundenen Personengruppe, seien. Insofern dürfe nicht davon ausgegangen werden, dass alle Gleichbetroffenen, ein gleiches Engagement und eine gleiche Wellenlänge für die Mitarbeit in entsprechenden Gruppen mitbrächten.

Mit Bezug auf den von Franzen beschworenen „Konsumenten der Selbsthilfe“ hält Thiel es für notwendig, dass Selbsthilfegruppen sich vor solch einem Verhaltenstyp schützen lernten. Dabei helfe auch, die „sozial-kommunikative“ und „solidarisch-aktive Mit-Verantwortlichkeit“ gegenüber der breiten Öffentlichkeit und in der Kooperation mit dem professionellem Versorgungssystem deutlich zu machen. Diese sei der Kern ihres Wesenszuges und Grundlage ihres Erfolges. Es sei die genuine Aufgabe von Selbsthilfegruppen, diese Mitverantwortlichkeit zu veranschaulichen und attraktiv zu machen. Die Selbsthilfe müsse darauf achten, dass dieser Kern nicht hinter die gewachsenen Aufgaben der Information, der Beratung und Interessenvertretung zurücktrete. Gruppen sollten vorsichtig mit der Präsentation von „Angeboten“ und einer Darstellung der Gruppe als „Dienstleister“ sein, selbst wenn Geldgeber oder Versorgungseinrichtungen so ein „Profil“ erwarteten. „Denn: Die Geister, die man rief, wird man so leicht nicht wieder los“ (Thiel 2004, S. 89). Thiel verweist aber auch darauf, dass die von Franzen beklagte Versorgungsmentalität bereits in den 80er Jahren in der „Selbsthilfe-Szene“ diskutiert worden sei. Sie sei damit also kein ausschließliches Wesensmerkmal der heutigen Jugend (ebd.).

Horst-Eberhard Richter, Autor des „Selbsthilfebewegungsklassikers“ „Die Gruppe“, entwirft ein gnädigeres Bild der heutigen Jugend als Franzen. So spricht auch er wie Franzen von einem narzisstischen Zeittrend, stellt diesen aber bereits in den 80er Jahren fest. Seit den 90er Jahren hingegen spiele das „Wir“ wieder eine stärkere Rolle: Zweierbeziehungen, Familie und Gruppen hätten wieder an Bedeutung gewonnen. „Die Bereitschaft, *sich um die anderen zu sorgen* und *Verantwortung* zu übernehmen, steigt wieder an. Und dies im Kontrast zu ökonomischen Strukturen, die gerade umgekehrt die Festigkeit und Dauerhaftigkeit von menschlichen Beziehungen erschweren“ (Richter 2003, S. 189, Hervorhebungen durch den Autor). Er vermutet, dass sich dieser Trend nicht trotz, sondern gerade als Gegenreaktion zu den instabilen ökonomischen Verhältnissen, die durch prekäre Arbeitsverhältnisse und Flexibilitätserwartungen geprägt sind, abspiele. Selbsthilfegruppen sind nach Richter daher auch keine künstlichen und zur heutigen Realität unpassenden Konstruktionen. Stattdessen schulten sie gerade solche Fähigkeiten, wie sie für diejenigen Formen des Zusammenlebens gebraucht werden, die Menschen als notwendig erachteten: Nähe, Offenheit, Ehrlichkeit und

verantwortliches Einstehen füreinander in der Gemeinschaft. Mit der globalisierungskritischen Bewegung sei eine neue politische Selbsthilfebewegung entstanden, in deren Folge sich überall jüngere Menschen in Gruppen zusammenschlossen und die Ziele der Friedens-, Umwelt- und Gewerkschaftsbewegung fortführten.⁵ Richter sieht darin den Versuch, der Globalisierung der kapitalistischen Egoisten mit einer Globalisierung des Prinzips der Solidarität der Menschen entgegenzutreten. Die Gemeinsamkeit einer Gruppe wie *attac* mit Selbsthilfegruppen, in denen die wechselseitige Hilfe nur auf ein spezielles persönliches Leiden begrenzt ist, sei die „grundsätzliche Überschreitung des Ich hin zu einem Wir, zur prinzipiellen Anerkennung der Gegenseitigkeit und des Aufeinander-Angewiesenseins in einer universellen Vernetzung unseres Lebens“ (ebd., S. 190).

4. Welche Form müssten Selbsthilfegruppen haben, um für junge Menschen attraktiv zu sein? Einzelbefunde aus der Praxis von Selbsthilfeverbänden und der Selbsthilfeunterstützung

In Selbsthilfeverbänden und -gruppen – sofern sie sich mit der Zielgruppe der jüngeren Menschen befasst haben – wird die Frage, ob Selbsthilfegruppen für junge Menschen geeignet sind, sinngemäß mit einem „Ja, vorausgesetzt dass die Angebote sich an den Bedarfen der Zielgruppe orientieren“ beantwortet. Bei den Veröffentlichungen aus dem Praxisfeld der Selbsthilfe steht entsprechend die Suche nach geeigneten Arbeitsformen im Vordergrund.

4.1 Suchtselbsthilfe

Am umfassendsten haben sich die Verbände der Suchtselbsthilfe mit dem Thema beschäftigt. So gab es, getragen von den fünf großen in der *Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)* organisierten Sucht-Selbsthilfeverbänden (*Blaues Kreuz in Deutschland e.V.*, *Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche*, *Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e.V.*, *Guttempler in Deutschland e.V.*, *Kreuzbund e.V.*), das vom *BMG* finanzierte dreijährige Projekt „*Brücken bauen – Integration junger Suchtkranker in die Suchtselbsthilfe*“ mit dem Ziel, herauszufinden, „wie junge Suchtkranke und Suchtgefährdete von der Suchtselbsthilfe erreicht und in diese integriert werden können“ (Breuer u.a. 2006, S. 18). In den Jahren zuvor hatte es bereits andere Ansätze gegeben, junge Suchtkranke zu erreichen, unter anderem mit der DHS-Kampagne „*Mit uns kommst Du klar*“ und der 1995 gegründeten bundesweiten „*Koordinationsstelle für junge Suchtkranke des Caritasverbandes*“.

Hintergrund ist die Erfahrung, dass junge Suchtkranke die Selbsthilfeangebote der genannten Verbände selten wahrnehmen. Der Altersdurchschnitt in den dortigen Gruppen liegt bei 55 Jahren. Nur 5 Prozent der Gruppenteilnehmer/innen sind jünger als 35, obwohl die Zahl der alkohol-, drogen- und medikamentenabhängigen Menschen zwischen 18 und 29 Jahren im Jahr 2000 bei rund 880.000 gelegen hat. „Nur vereinzelt ‚verirrt‘ sich ein junger Erwachsener in eine Gesprächsgruppe, und noch seltener wird er dort auf längere Sicht heimisch“ (Breuer u.a. 2006, S. 8 f.).⁶

Im Brücken-bauen-Projekt wurden unter anderem die Einstellungen und Bedarfe der Zielgruppe abgefragt sowie strukturelle, auf Verbandsebene angesiedelte Faktoren beleuchtet, die das Engagement jüngerer Betroffener erschweren. Ausgehend von der Befragung junger Betroffener und existierenden Best-Practice-Beispielen wurden Vorschläge für jugendgerechte Gruppenangebote entwickelt.

Der Abschlussbericht des Brücken-bauen-Projektes (Breuer u.a. 2006) versteht sich als Handbuch für die praktische Arbeit der beteiligten Verbände. Er thematisiert zunächst die Ausgangslage für eine Arbeit mit jungen Suchtkranken, nämlich ihre Lebenswelt und Ursachen für ihren Konsum von Suchtmitteln. Wichtige Stichworte in diesem Zusammenhang sind Mehrfachabhängigkeiten, Reifungsdefizite und unterschiedliche Motivationslagen in der Selbsthilfe (Abstinenz, kontrollierter Gebrauch) (ebd., S. 10 ff.).

In einer Befragung von 211 jungen Suchtkranken (bis 30 Jahre) sowie von langjährigen Selbsthilfegruppen-Mitgliedern der Verbände wurden Meinungen und Erwartungen abgefragt. Dabei wurden Vorbehalte auf beiden Seiten deutlich: Die Befragung der jungen Suchtkranken zur traditionellen Suchtselbsthilfe ergab eine geringe Bereitschaft, in einem Verband mitzuarbeiten. Die Selbsthilfeverbände wurden als von Ideologien geprägt und als in ihren Strukturen „verkrustet“ wahrgenommen. Die befragten langjährigen Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/innen wiederum assoziierten mit der Zielgruppe der jungen Suchtkranken „16 bis 22 Jahre alt, Konsument illegaler Drogen, kriminell, männlich“. Sie befürchteten, jüngere Gruppenteilnehmer/innen könnten zu viel Unruhe in die vertrauten Strukturen, Absprachen und Rituale bringen. Im Bericht wird darüber hinaus darauf verwiesen, dass die älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch das Zusammentreffen und die Auseinandersetzung mit jungen Menschen mit ihrer eigenen, oft unglücklich verlaufenen Lebens- und Familiengeschichte konfrontiert seien, eine Konfrontation, die bei Teilen der langjährigen

Gruppenmitglieder Ängste hervorriefe. Der Bericht bewertet diese Berührungsängste zwischen den Generationen als Resultat von Informationsdefiziten und Kommunikationsstörungen, die zwischen unterschiedlichen Altersgruppen und Generationen durchaus üblich seien und überwunden werden könnten (ebd., S. 10 f.).

Die jungen Suchtkranken wurden danach gefragt, was ihnen an einer Selbsthilfegruppe wichtig sei und was sie störe.

Sinngemäß gruppiert und in eine Rangfolge der zehn häufigsten Aussagen gebracht, ergab sich Folgendes:

1. Die Gruppe sollte altersspezifisch sein.
2. Die Hilfe müsste Einzelberatung und -begleitung durch eine kompetente und vertrauenswürdige Person beinhalten.
3. Die Selbsthilfe, zu der ich ginge, bräuchte viele Freizeitangebote, gemeinsames Erleben, Events.
4. Es müssten sich dort altersentsprechende Freundinnen und Freunde finden lassen.
5. In der normalen Selbsthilfe gibt es zu viele Alte. Sie sind zu festgelegt, obwohl man von ihnen etwas lernen könnte.
6. Die Selbsthilfe müsste Hilfe bei Alltagsproblemen (unter anderem Partnerschaft, Schule, Familie, Arbeit, Kriminalität) bieten.
7. Ich brauche Eigenverantwortung, Selbstständigkeit und will selbst entscheiden, was mit mir geschieht und was in der Gruppe getan wird.
8. Ich benötige keine herkömmlichen Verbandsstrukturen, -ideologien, -vorgaben.
9. Wichtig sind klare Strukturen und Regeln.
10. Es sind Kenntnisse nicht nur über Alkohol, sondern auch über andere Drogen und Drogenhilfe erforderlich (ebd., S. 25 f.).

Die Empfehlungen des Projekts für die Gestaltung von Selbsthilfeangeboten für die Zielgruppe junger Süchtiger berücksichtigen diese Aussagen zusätzlich zu Erkenntnissen, die im Rahmen von Best-Practice-Beispielen gewonnen wurden:

Altershomogenität oder Altersmischung?

Hinsichtlich der Frage nach der Zusammensetzung der Selbsthilfegruppen – ob nun altershomogen oder altersgemischt – werden im Bericht zwei mögliche Wege skizziert:

Bestehende Selbsthilfegruppen können sich für junge Mitglieder öffnen – ein Unterfangen, das

nur gelingen kann, wenn sich die älteren Gruppenmitglieder auf die „Neuen“ zubewegen und zu Veränderungen bereit seien. Oder aber die Suchtselbsthilfe für junge Abhängige wird als separater Zweig der Selbsthilfearbeit verstanden und es werden eigenständige Angebote etabliert. Voraussetzung dafür sei, dass es im Verband motivierte und geeignete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gebe, um einen eigenen Jugendbereich aufzubauen.

Der Brücken-bauen-Bericht legt nahe, dass spezielle Selbsthilfeangebote für jüngere Betroffene das erfolgversprechendere Vorgehen sind. So heißt es dort: „Auf Grund der Ergebnisse der Befragungen ist davon auszugehen, dass die Mehrzahl der jungen Suchtkranken sich in den vorhandenen Selbsthilfegruppen der Verbände nicht wohl fühlen würde.

Sie suchen Gleichaltrige mit vergleichbaren Fragen, Problemen, Themen und Interessen. Dies legt den Schluss nahe, dass bei der bestehenden Altersstruktur in den meisten traditionellen Gruppen die Initiierung neuer, zielgruppenspezifischer Angebote der beste Weg zu sein scheint“ (ebd., S. 26).

Altersangepasste Arbeitsformen

Im Abschlussbericht wird sehr klar für einen Ansatz plädiert, der über Gesprächsselbsthilfe hinausgeht: „Es muss berücksichtigt werden, dass junge Suchtkranke selten an reinen Gesprächsgruppen interessiert sind. Diese bislang überwiegende Arbeitsform in der Selbsthilfearbeit wird – wenn sie die alleinige Form darstellt – als nicht hilfreich angesehen“ (ebd., S. 27). Gesprächsangebote müssten ergänzt werden durch Einzelberatungen sowie durch altersentsprechende Gruppenangebote, die an Lebenswelt, Interessen und Bedürfnissen der Betroffenen ansetzen und weit über die Beschäftigung mit der Abstinenz hinausgehen.⁷ Denn junge Suchtkranke bräuchten Möglichkeiten, um sich in sucht- und drogenfreien Räumen selbst ausprobieren und Verhaltensalternativen zum Suchtmittelgebrauch entwickeln zu können. Für den Weg aus der Sucht müsse oft der alte Freundeskreis verlassen werden. Die Angebote müssten daher eine attraktive Alternative zum alten Freundeskreis und zum Suchtmittelkonsum bieten. Die bei den Betroffenen häufig anzutreffenden Entwicklungsdefizite machten es außerdem notwendig, Selbsthilfeangebote so zu gestalten, dass die Entwicklung von Beziehungsfähigkeit und Verbindlichkeit gelernt bzw. geübt werden kann (ebd., S. 14, 27).

Paten

Das Projekt empfiehlt einen stärker auf die Betroffenen zugehenden Ansatz, als es in den traditionellen Gruppen mit ihrer „Komm-Struktur“ bislang üblich ist.

Die Initiierung und anfängliche Begleitung durch (junge) Helferinnen und Helfer aus der professionellen Suchtkrankenhilfe oder -selbsthilfe habe sich bewährt. Diese Patinnen oder Paten bzw. Mentorinnen oder Mentoren würden bei der Ideenentwicklung und bei Organisationsproblemen helfen und bei den Gesprächen und im Umgang miteinander unterstützen, bis die Gruppen eine eigene Stabilität entwickelt hätten (ebd., S. 27).

Die als hierarchisch wahrgenommenen Strukturen und -regeln herkömmlicher Gruppen seien für die Zielgruppe nicht geeignet. Die Regeln müssten flexibel, klar und von den Betroffenen mitzugestalten sein (ebd., S. 27).

Institutionelle Voraussetzungen

Der Bericht des Brücken-bauen-Projektes geht auf die Strukturen im Versorgungssystem und in den Selbsthilfeverbänden selbst ein, die einer veränderten Herangehensweise an das Thema entgegenwirkten (ebd., S. 15 ff.). Genannt werden die mangelnde Kooperation zwischen Therapieeinrichtungen und der Suchtselbsthilfe und eine unzureichende Berücksichtigung der Belange von jüngeren Betroffenen in den Verbänden. Die Altersstruktur der Gruppen habe das Selbstverständnis der Verbände geprägt. Die Projektverantwortlichen befürworteten daher eine grundlegende Verjüngung der Leitungs- und Mitarbeiter/innenstruktur, um jungen Suchtkranken den Weg in die Selbsthilfe zu ebnen. Die Personengruppe der jungen Menschen müsste zielgerichtet unterstützt und ihre Interessen ausdrücklich wiederkehrend ins Gespräch gebracht werden (ebd., S. 15, 21).

Zu den notwendigen Veränderungen auf Verbandsebene gehöre auch eine größere Flexibilität im Ansatz: Jungen Menschen müsste etwa die Möglichkeit gegeben werden, nur zeitlich befristet an Gruppenangeboten teilnehmen zu können. Ein Kommen und Gehen von Gruppenmitgliedern sollte akzeptiert werden.⁸ So heißt es im Abschlussbericht: „Man kann bei jungen Suchtkranken nicht erwarten, dass sie über einen Zeitraum von zehn Jahren und länger eine Gruppe besuchen. Dies hat nichts damit zu tun, dass sie unzuverlässig oder nicht bereit sind, sich mit ihrer Abhängigkeitsproblematik auseinanderzusetzen. Vielmehr denken und leben junge Menschen in wesentlich kürzeren Zeiteinheiten als ältere, sind in ihrer Lebensführung unsteter und möchten noch vieles ausprobieren und entdecken. Deshalb lassen sie sich für gewöhnlich nicht auf starre und unübersehbar lange Zeitraster ein“ (ebd., S. 16). Es brauche zudem eine suchtmittelübergreifende Gruppenarbeit, da jüngere Suchtkranke häufig mehrfachabhängig seien. Ferner müsse das in den Verbänden übliche Abstinenzgebot hinsichtlich der Arbeit mit jungen Betroffenen erneut diskutiert werden (ebd., S. 27).

Im Rahmen des Brücken-bauen-Projektes wurde zudem festgestellt, dass sich junge Suchtkranke eher durch persönliche Ansprache zur Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe ermutigen lassen als durch die anonyme Weitergabe von Handzetteln oder das Aufhängen von Plakaten. Das mache eine Zusammenarbeit mit anderen Akteurinnen und Akteuren sinnvoll, nämlich mit solchen, die in Kontakt mit der Zielgruppe seien wie Drogenkontaktlehrer/innen und Mitarbeiter/innen der Jugendhilfe, von Jugendzentren, Suchtberatungsstellen und Entgiftungsstationen (ebd., S. 55).⁹

Um die bei Suchtkranken oft große Hemmung, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, zu überwinden, empfiehlt der Abschlussbericht, Freizeitangebote als „Eisbrecher“ einzusetzen (zum Beispiel Sommerfest, Silvesterfeier). Diese ermöglichten ein unverbindliches Kennenlernen der Gruppenmitglieder, ohne dass sich die oder der Betroffene gleich als abhängig oder co-abhängig definieren müsse und zeigten ferner, wie viel Lebensfreude Menschen in Selbsthilfegruppen teilten (ebd., S. 41).

Aufarbeitungen des Projektes finden sich auch in den Veröffentlichungen von Marianne Kleinschmidt, der Verantwortlichen für die bundesweite „*Koordinationsstelle des Caritasverbandes – Selbsthilfe junger Abhängiger*“ und in einem Konzeptpapier des *Kreuzbundes* von 2008.

Kleinschmidt setzte sich in einem Beitrag im *Selbsthilfegruppenjahrbuch 2005* mit der Frage auseinander, ob Selbsthilfe für junge Menschen noch zeitgemäß sei. Am Beispiel erfolgreicher junger Gruppenarbeitsansätze im Suchtbereich zeigt sie, welche wichtige Bedeutung das Gruppenengagement für die Genesung junger Suchtkranker spielt. Die genannten Beispiele umfassen gemeinsame Gruppen von abhängigen und nicht-abhängigen jungen Leuten, Gruppen für Betroffene mit Mehrfachabhängigkeiten, junge Gruppen, die von Zeit zu Zeit auch mit älteren Suchtgruppen zum Austausch zusammentreffen und Gruppen bei denen sportliche Aktivitäten im Zentrum des Engagements stehen. In Ergänzung zu den Hinweisen aus der *Brücken-bauen*-Publikation betont Kleinschmidt die große Bedeutung elektronischer Medien in der Selbsthilfearbeit junger Menschen und einen hohen Bedarf in Selbsthilfegruppen junger Abhängiger nach Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen junger Suchtkranker sowie Fort- und Weiterbildungsangeboten. Sie kommt zu der Einschätzung, dass Selbsthilfe auch für junge Menschen attraktiv und hilfreich sei, sofern altersgruppenspezifische Aspekte beachtet und die Gruppenarbeit jugendgerecht gestaltet würden (Kleinschmidt 2005, S. 40).

Klaus-Peter Sawinski vom Ausschuss „DJ MiK“ (**Die jungen Menschen im Kreuzbund**) des *Kreuzbundes* hat in einem Artikel in der *Kreuzbund-Zeitschrift* „Weggefährte“ die Idee der (professionellen) Begleitung von jungen Gruppen weitergeführt. Gruppen ausschließlich von jungen Betroffenen seien problematisch, da es dort an Erfahrung, Unterstützung und Fachkenntnis mangle. Als Ausweg befürwortet er ein Patenschaftsmodell. Sawinski denkt dabei an die Begleitung einer Gruppe durch eine Person mit Selbsthilferefahrung, die den Weg ebnen, aufzeigen und notfalls auch eingreifen könne. Dieses Patenschaftsmodell unterscheidet sich von dem Peer-Ansatz, wie er im *Brücken-bauen*-Projekt angesprochen wurde. Sawinski

denkt bewusst an eine ältere Person mit ausreichender Lebenserfahrung. Es solle eine Person sein, die „beinahe die Eltern der jungen Menschen ersetzen könnte und gleichzeitig das genaue Gegenteil davon ist“ (Sawinski 2009).

Umsetzung am Beispiel des Kreuzbundes

Die beteiligten Verbände haben mit der Umsetzung der Brücken-bauen-Empfehlungen begonnen. Beim Kreuzbund e.V. etwa wurde 2007 der neue Arbeitsbereich „*Die jungen Menschen im Kreuzbund – DJ MiK*“ eingerichtet.

In einem Konzeptpapier des Kreuzbundes von 2008 wird zum einen auf die geplanten Umsetzungswege eingegangen, zum anderen auf die institutionellen Auswirkungen einer stärkeren Hinwendung zu jüngeren Betroffenen. DJ MiK will die Sucht-Selbsthilfearbeit des Kreuzbundes für junge Menschen bis ca. 35 Jahre stärken, zielgruppenspezifische Angebote einrichten, jugendgerechte Experimentier- und Gestaltungsräume ermöglichen und die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für jugendgerechte Sucht(selbst)hilfe sensibilisieren und schulen. Dem im Brücken-bauen-Projekt identifizierten Doppel-Bedürfnis junger Suchtkranker nach Autonomie auf der einen und Begleitung auf der anderen Seite will der Kreuzbund folgendermaßen begegnen: „unbürokratische Bereitstellung von Räumlichkeiten, Büroaufwendungen, ggf. Beratung bei der Beantragung von Fördergeldern, wo nötig und erwünscht; flexible Begleitung der Jüngeren durch ältere ‚Mentoren‘ aus dem Kreuzbund, zum Beispiel durch gezielte Teilnahme des Mentors auf Einladung der jüngeren Selbsthilfemitglieder in die Gruppensitzungen, durch beratende Gespräche mit der Gruppenleitung, u.a.“ (Kreuzbund 2008). Die Verantwortlichen im DJ MiK-Arbeitsbereich befürworten zudem für die Zielgruppe der jungen Menschen eine Lockerung bzw. Ausnahme vom Kreuzbund-Prinzip der völligen Abstinenz. Stärker als im Brücken-bauen-Bericht wird in der Konzeption auf die Vorteile altersgemischter Gesprächsgruppen eingegangen (unter anderem „Nachreifung“ am Modell der Älteren). Ebenfalls thematisiert werden zu erwartende positive Auswirkungen auf den Verein. So gäben Jüngere allein durch ihre vermehrte Präsenz wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung des Vereins, die regionalen Verbände bekämen die Gelegenheit, jüngere Sichtweisen und Drogenkonsummuster kennenzulernen und sich stärker der Idee der suchtmittelübergreifenden Arbeit zu öffnen. „Die älteren Verbandsmitglieder könnten mit Hilfe der Jungen lernen, die konservativ anmutenden Wertvorstellungen zu ‚übersetzen‘, weiterzuentwickeln und sich damit seine Zukunftsfähigkeit unter Beweis zu stellen.“ Es wird überlegt, erlebnis- und

bewegungsorientierte Angebote in Kooperation mit anderen „freien“ Gruppen und Anbietern aus der Erwachsenenbildung wie Sportvereinen und Volkshochschulen zu entwickeln (ebd.).

Bei Verlautbarungen aus dem Kreuzbund fällt auf, dass dieser entgegen den Empfehlungen des Brücken-bauen-Projektes bemüht scheint, die Selbsthilfe altersübergreifend auszurichten – sprich junge und ältere Menschen zu gemeinsamen Selbsthilfeaktivitäten zu motivieren (als Beispiel vgl. Kreuzbund-Zeitschrift Weggefährte 3-4/2009). In der Praxis des Vereins gibt es aber beide Ansätze. So wird in Weggefährte 5/2009 von einer auf Initiative einer jungen Betroffenen in Dormagen gegründeten Gruppe für Interessierte unter 35 berichtet. Sie nennt sich „*Jung und Aktiv*“ – ein Name, der auch für weitere geplante Gruppen in anderen Regionen übernommen werden soll. Die Gruppe trifft sich wöchentlich zum Gespräch, einmal monatlich findet eine Freizeitaktivität wie Billard, Grillen oder Paintballspielen statt. Die beiden Gruppenleiterinnen sind im gleichen Alter wie die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Weggefährte 5/2009).

4.2 Rheuma

Auch im Selbsthilfebereich rheumatisch Erkrankter wurden Versuche unternommen, junge Betroffene erfolgreicher anzusprechen (unter anderem mit der „Initiative 35/50“ des Bundesverbandes der Rheuma-Liga). Hintergrund ist auch hier die Beobachtung, mit dem bisherigen Vorgehen die Zielgruppe nicht gut erreichen zu können.

Die Deutsche Rheuma-Liga führte im Jahr 2007 eine qualitative, nicht repräsentative Befragung von 32 Rheumapatient/innen ohne direkten Kontakt zur Rheuma-Liga durch („Der Patient und sein Bedarf an Information“). Die Zielgruppe der „jungen Betroffenen“ meinte in diesem Fall Erkrankte zwischen 35 und 50 Jahren. Gefragt wurde nach dem Umgang mit der eigenen Erkrankung und nach dem persönlichen Informationsverhalten. Die Befragung sollte Anhaltspunkte für eine optimierte zielgruppengerechte Ansprache geben und hatte die Frage zum Ausgangspunkt, warum die Rheuma-Liga kaum jüngere Mitglieder habe (im Fall des hessischen Landesverbandes etwa sind fast 90 % der Mitglieder über 50; Rheuma-Liga, hessischer Landesverband 2009).

Den Antworten ist zu entnehmen, wie sehr die Befragten darum bemüht sind, eine Brücke zwischen ihrem Leben als Rheuma-Erkrankte und ihrem alten, gesunden Leben herzustellen.

Sie wissen um die Einschränkungen durch die Krankheit, wünschen sich auf emotionaler Ebene aber, ihr altes, gesundes Leben weiterführen zu können. Die Rheuma-Liga zog daraus für ihre Öffentlichkeitsarbeit den Schluss, Informations- und Aktivitätsangebote anzubieten, die zwar auf die gesundheitlichen Belange der Betroffenen zugeschnitten sind und die Krankheit positiv beeinflussen. Den Betroffenen soll dabei aber nicht das Gefühl vermittelt werden, in einer ‚Parallel-Welt der Rheumakranken‘ zu leben und aus der ‚gesunden Welt‘ ausgegrenzt zu sein.¹⁰

Die Befragung bestätigte, was auch in anderen Selbsthilfefeldern beobachtet worden ist: Jüngere Menschen bzw. Menschen, die am Anfang einer Krankheitsgeschichte stehen, haben Sorge, in der Selbsthilfe auf ihre Krankheit oder ihr Problem *reduziert* zu werden.

Die Antworten der befragten Rheumakranken zeigten darüber hinaus, dass das Internet für die Rheuma-Thematik eine nicht unproblematische Rolle spielt. Neben Ärzten sei das Netz die zentrale Quelle für Informationen zum Thema. Jedoch würden die dortigen Informationen zu Rheuma von den Neu-Betroffenen schnell als zu weit gefasst erlebt und besonders die Darstellungen des Krankheitsverlaufes schrecke viele ab, da sie sich mit den düsteren Zukunftsaussichten alleingelassen fühlten (Der Patient und sein Bedarf an Information. Auswertung aus einer Befragung der Deutschen Rheuma-Liga. Bonn 2007).

Auf der Website des hessischen Landesverbandes der Rheuma-Liga werden deutliche Worte zum Thema jüngere Menschen und Rheuma-Liga gefunden: Die Untersuchung habe gezeigt, dass die Zielgruppe eine große Scheu vor einem Engagement im Selbsthilfebereich habe, weil sie die Befürchtung hätten, dort würde immer nur von der Krankheit geredet. Zudem würden sich jüngere Betroffene in den Angeboten der Rheuma-Liga nicht wiederfinden. Für die Altersgruppe relevante Themen wie Beruf oder Schwangerschaft würden zu selten aufgegriffen. Gruppentreffen am Nachmittag wären für Berufstätige nicht geeignet (http://www1.rheuma-liga-hessen.de/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=1018&Itemid=0, Zugriff: 27.8.2009).

Die Erkenntnisse der *Initiative 35/50* haben zu konkreten Maßnahmen in der Arbeit des Verbandes geführt. Der Berliner Landesverband beispielsweise konzipierte eine Informationsbroschüre speziell für junge Erwachsene, die die oben genannten Schlussfolgerungen für eine zielgruppengerechte Ansprache aufgreifen (Deutsche Rheuma-

Liga Berlin e.V.: 18 Plus. Informationen und Angebote für junge Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Berlin 2008). Dort heißt es: „Nicht das Leben der Krankheit anpassen, sondern die Krankheit in das eigene Leben (...) integrieren.“ Auf den Fotos sind junge, gut aussehende Menschen in Aktion (Sport-, Studien, Arbeitssituationen, Freizeitaktivitäten) zu sehen. Die Lebenssituation und -welt der Zielgruppe wird direkt angesprochen („Gerade erst volljährig geworden, die Ausbildung oder das Studium in Angriff genommen, (...) verliebt, verlobt, verheiratet (...). Und inmitten dieser Jahre des Aufbruchs ins eigene Leben fällt die Diagnose ‚Rheumatoide Arthritis‘ (...).“ Vom Bundesverband gibt es mittlerweile eine in der Ästhetik und den Themenstellungen auf die Zielgruppe der jüngeren Erwachsenen zielende Selbstdarstellungsbroschüre sowie Veröffentlichungen zu den Themen „Leben und Lieben mit Rheuma“, „Jobs und mehr“ und „Schwangerschaft bei Rheuma“. Das Internet und andere interaktive Medien werden ebenfalls gezielt für die Ansprache der jungen Betroffenen eingesetzt, unter anderem mit einem speziellen Community-Portal (<http://geton.rheuma-liga.de>, Zugriff: 27.8.2009) und mit dort veröffentlichten selbstgedrehten Filmen junger Betroffener.

Wie die Suchtselbsthilfeverbände haben auch die Landesverbände der Rheuma-Liga für sich den Schluss gezogen, spezielle Gruppen für junge Betroffene anzubieten. Der Informations- und Erfahrungsaustausch wird – ähnlich wie im Suchtbereich – mit geselligen Unternehmungen verknüpft, möglichst am Abend, damit die Gruppentreffen auch von Berufstätigen genutzt werden können. Im Fall des Berliner Landesverbandes heißt es dann als Ankündigung: „Stammtisch für junge Rheumatiker. Junge Rheumakranke treffen sich – in der Regel einmal monatlich – zum Erfahrungsaustausch in geselliger Atmosphäre.“ Die Rheuma-Liga setzt darüber hinaus mit ihrem bundesweiten Projekt „Rheumafoon – junge Rheumatiker beraten junge Rheumatiker“ auf die Beratung durch Gleichaltrige.

4.3 Multiple Sklerose

In anderen Themenfeldern der Selbsthilfe wurde ebenfalls begonnen, sich der Zielgruppe der jüngeren Betroffenen zu widmen. So zum Beispiel bei den Multiple Sklerose-Verbänden – eine Krankheit, die häufig im Alter von 20-40 erstmalig diagnostiziert wird: Auf europäischer Ebene beschäftigte sich die *European Multiple Sclerosis Platform* auf ihrer Jahreskonferenz 2005 mit jungen MS-Erkrankten (unter 35-Jährige), für 2010 ist eine Veranstaltung zum Thema und ein „European Consensus Paper“ geplant. Auf deutscher Ebene ist der baden-württembergische Landesverband der *Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft* am weitesten vorangeschritten.

Auf einer eigenen Website für junge Leute (www.junge-initiativen.de) wird über Angebote von jungen MS-Betroffenen für junge MS-Betroffene informiert („Kino, Café, Open Air Veranstaltungen, sich austauschen, gemeinsam Kraft schöpfen (...) das und noch weit mehr steht hinter dem Begriff ‚Junge Initiativen‘.“)

Die Idee, Selbsthilfegruppen-Arbeit für Jüngere mit Freizeitaktivitäten zu verbinden, kann auch bei anderen Verbänden und Organisationen im Gesundheits- und im psychosozialen Bereich gefunden werden, zum Beispiel Schlauchboottouren und Bowlingabende für Jugendliche bei der Deutschen Hämophiliegesellschaft und gemeinsames Kochen, Exkursionen und Golfspielen bei „Brückentreff – Berliner Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Mitte“ (Berlin).

Katja Krüger, Maike Tietschert und Nadja Ringmann vom *Arbeitskreis 4 – Jugendliche und junge Erwachsene im Kindernetzwerk* berichteten in einem Vortrag anlässlich eines NAKOS-Workshops¹¹ mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen von ihrer Arbeit. Im Arbeitskreis engagieren sich junge Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten zum Wissens- und Erfahrungsaustausch und um ihre Belange in die Öffentlichkeit zu bringen. Im Vordergrund stand die Frage, wie Gruppenangebote gestaltet sein müssen, damit sie für jüngere Menschen attraktiv sind.

Die von den Referentinnen skizzierten Arbeitsformen wiesen trotz der anderen Themen große Übereinstimmungen mit den Empfehlungen aus dem Suchtbereich auf: Die Arbeit in altershomogenen Gruppen wurde als sinnvoll geschildert, da die spezielle Lebensphase, in der junge Erwachsene sich befänden, ganz eigene Fragestellungen aufwerfe (zum Beispiel Krankheit / Behinderung in Bezug auf die Ablösung vom Elternhaus, auf Berufsausbildung oder Studium, auf Familiengründung). Junge Menschen suchten einen Ort, an dem sie nicht nur als *die* Kranken oder *die* mit einem Problem gelten, sondern in dem auch die anderen Teile ihrer Persönlichkeit zum Ausdruck kommen könnten. Die Treffen müssten entsprechend Raum für die Thematisierung ganz verschiedener Lebensbereiche geben und nicht zu eng auf die Krankheit beschränkt sein. Gesprächsangebote sollten mit Freizeitaktivitäten bzw. Gelegenheiten für angenehme Gruppenerlebnisse gekoppelt werden. Die Betroffenen schätzten eine anfängliche Begleitung durch jemanden mit Selbsthilfegruppen-Erfahrungen, müssten aber Ablauf und Themen der Zusammenkünfte nach eigenen Vorstellungen gestalten können. Eine Initiierung von jungen Gruppen wurde als sinnvoll erachtet. Das Internet habe sich als ergänzendes Kommunikationsmittel bewährt: für die Kontaktaufnahme und Beratung von

Interessierten und um den Austausch zwischen den realen Treffen sicherzustellen. Junge Betroffene würden das Angebot der Peer-Beratung ihrer Erfahrung nach gern annehmen.

Birgit Sowade von der *Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin-Mitte – StadtRand gGmbH Berlin* berichtete auf dem genannten Workshop von den Erfahrungen ihrer Kontaktstelle mit jungen Menschen. Ihren Erfahrungen nach hänge die Altersstruktur von Gruppen auch mit dem Wohnumfeld zusammen, in dem diese existierten. Ein junges Umfeld, wie beispielsweise im Berliner Bezirk Prenzlauer Berg, führe dazu, dass sich in den dortigen Gruppen auch die jungen Menschen wiederfänden.

Diese demografische Dimension des Themas wurde 2004 auch von Wolfgang Thiel in einem Artikel über Nachwuchsprobleme in der Selbsthilfe angesprochen. So schrieb er: „Ja, in gewisser Weise ‚altert‘ die Selbsthilfe (...). Aber ist das angesichts der Entwicklung der Altersstruktur in der Bevölkerung verwunderlich? Warum sollte es anders sein als in der übrigen Gesellschaft?“ (Thiel 2004, S. 82).

Sowades zweite Beobachtung war, dass junge Leute andere gleichen Alters anziehen. So habe sich die Einrichtung einer extra für junge Leute ausgeschriebenen Depressionsgruppe bewährt. Betroffene aus anderen Bezirken der Stadt würden dafür sogar eine längere Fahrzeit in Kauf nehmen. Zwar erfolge der Zugang zu Selbsthilfegruppen in erster Linie über ein gemeinsames Problem, danach spiele aber der Faktor Alter bzw. gleiche Lebensphase die zentrale Rolle, da sich daraus ähnliche Problemfelder und Interessen ableiteten.¹²

Das Internet spielt nach Sowade als Zugangsweg für junge Menschen zu den Informationen der Kontaktstelle eine wesentliche Rolle. Es sei darüber hinaus auch ein Ort, an dem junge Menschen Selbsthilfe nach ihren eigenen Bedürfnissen gestalteten. In Foren und Chats tauschten sie sich über all das aus, was sonst Thema in „realen“ Selbsthilfegruppen sei. Traditionelle Selbsthilfe habe bei jungen Menschen ihren Beobachtungen nach ein Imageproblem. Darauf müssten die in der Selbsthilfe Tätigen mit verstärkter Aufklärungsarbeit reagieren.

Konrad Hempel, 2. Vorsitzender des Vereins *Suchthilfe Eckental und Umgebung e.V.*, äußerte in einem Leserbrief auf der Internetseite der Kontaktstelle Mittelfranken Überlegungen zum Verhältnis junge Leute und Selbsthilfe. Er nahm dabei Bezug auf das Schwerpunktheft des kiss-

Magazins 1/2009 „Selbsthilfe? Das ist doch nichts für Junge! Oder?“ Seiner Beobachtung nach ist die heutige jüngere Generation gewohnt, „das, was man will oder braucht (und sich leisten kann) zu jeder Zeit sofort bekommen zu können.“ Die Möglichkeiten dazu ergäben sich vor allem durch Onlinevernetzung und Mobiltelefone, die es erlaubten, sich zu jeder Tages- oder Nachtzeit zu informieren, Einkäufe zu tätigen oder mit anderen zu kommunizieren. Dazu passe die Organisationsform herkömmlicher Selbsthilfegruppen nicht: „Wem ein solcher Organisationsstil selbstverständlich geworden ist, der wird kaum bereit sein, sich auf Jahre hinaus auf einen festen Termin ‚Gruppenabend immer donnerstags um 19:00 Uhr‘ festlegen zu lassen. Nicht, weil sie / er nicht ‚will‘, sondern weil ihr / ihm solches schlicht fremd ist.“ Hempel zieht einen Vergleich zum Streetworking-Ansatz in der Jugendsozialarbeit: So sei die aufsuchende Jugendarbeit, bei der Sozialarbeiter/innen mit Jugendlichen direkt an ihren Orten in Kontakt treten, viel erfolgreicher, als wenn diese darauf bestünden, dass die Jugendlichen zu ihren Sprechzeiten in ihr Büro kommen. Hempel sieht in der beschriebenen veränderten Lebens- und Alltagsorganisation die zentrale Ursache für die Nachwuchssorgen nicht nur von Selbsthilfegruppen sondern auch von Parteien, Vereinen und anderen geselligen Zusammenschlüssen. Die Jüngeren wären dabei, ein anders strukturiertes (Zusammen-)Leben zu kreieren und Probleme anders zu bearbeiten, als ältere Menschen es gewohnt seien. Hempel zufolge müsse die Selbsthilfe bereit sein für neue, evtl. auch ganz andere Formen. Als erster Schritt sollten Hempels Ansicht nach die digitalen Möglichkeiten genutzt werden, um auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und Schwellenängste abzubauen (Hempel 2009).

Junge Menschen als Thema in Selbsthilfegruppen

Einen Einzelbefund zu jungen Menschen als Thema in Selbsthilfegruppen gibt es bezogen auf sechs gesundheitsbezogene Gruppen in Bremen (Gruppen zu psychischen und somatischen Themen sowie Angehörigengruppen). Der Bericht „Gesundheitliche Selbsthilfegruppen in Bremen“ des Gesundheitsamtes Bremen beschreibt die Situation gesundheitsbezogener Selbsthilfegruppen und die Entwicklung und Perspektiven ihrer Unterstützung im Stadtstaat. Die Analyse der Mitgliederstrukturen der sechs Gruppen ergab ein heterogenes Bild: In ein paar Gruppen waren auch jüngere Teilnehmerinnen und Teilnehmer vertreten, in anderen nicht, obwohl sie zum Teil zu Themen arbeiteten, von denen auch Jüngere betroffen sein können. Insgesamt verweisen die Autor/innen jedoch darauf, dass der Umstand fehlender junger Menschen in Selbsthilfegruppen vor allem dadurch zu erklären sei, dass bestimmte Krankheiten erst in der zweiten Lebenshälfte auftreten bzw. chronisch würden. Erst dann sei eine Bewältigung durch regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sinnvoll und hilfreich.

Gefragt wurde zudem, ob ein Problembewusstsein bestehe, wen die Selbsthilfegruppen erreichten und wen nicht. Die Themen ‚Geschlechterverhältnis‘, ‚soziale Benachteiligung‘ und ‚Menschen mit Migrationshintergrund‘ hatten dort bislang keine Rolle gespielt, jedoch hatte es einige gezielte Versuche gegeben, jüngere Menschen für die Teilnahme zu gewinnen. Der Verein Agoraphobie Bremen hatte eine Gruppe ausschließlich für junge Angsterkrankte eingerichtet, die aber wieder aufgegeben wurde (als Grund wurde die „ausgeprägte Unverbindlichkeit“ der Betroffenen genannt). In einem anderen Fall war eine Gruppe von jungen Anfallkranken aus einer gemischten Gruppe hervorgegangen, unter anderem weil unterschiedliche Interessen bei den Gruppenaktivitäten deutlich geworden waren. Diese Gruppe lief zum Zeitpunkt der Befragung erfolgreich.

Die Autor/innen vermuten, dass das Gesundheitsamt mit seinen bisherigen Vermittlungswegen (unter anderem Faltblatt, Selbsthilfe-Wegweiser im Internet, Hinweise in Tageszeitungen, Info-Stände) die Zielgruppen junge Menschen, Männer sowie (vor allem) sozial benachteiligte Menschen und „nicht-integrierte Migranten“ nicht optimal erreicht. Zusammen mit den befragten Selbsthilfegruppen sollen daher Ideen und Strategien entwickelt werden, die von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützer/innen gemeinsam umgesetzt werden können. Für die Ansprache junger Menschen bewerten sie das Internet als besonders wichtiges Medium der Information. Sie sprechen sich daher dafür aus, Gruppen ohne Website zum Aufbau einer eigenen Seite anzuregen und diese Websites so zu gestalten, dass sich auch jüngere Menschen davon angesprochen fühlen (zum Beispiel über die Integrierung von Chat- oder Forenmöglichkeiten).

Als ein Grund für das Fortbleiben junger Menschen nennt der Bericht die Befürchtung dort „alte Menschen“ anzutreffen. (Es ist allerdings nicht ersichtlich, auf was sich diese Aussage stützt.) Es wird die Empfehlung gegeben, Gruppen speziell für jüngere Betroffene einzurichten.

Exkurs: Debatte um junge Menschen in der Selbsthilfe im englischsprachigen Raum

Nach unseren Recherchen ist das Thema auch im englischsprachigen Bereich kaum erforscht. Diese Einschätzung wird auch von Ann Dadich von der University of Western Sydney bestätigt: „While much research has been conducted on how adults utilise self-help support groups, there has been little investigation on the experiences of young people despite the importance of youth mental health.“ Dadich, die sich drei Jahre lang mit der Fragestellung bezogen auf Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen beschäftigte, kam zu dem Ergebnis, dass viele der existierenden Selbsthilfegruppen junge Leute nicht erreichten. Eine Befragung von 53 jungen Gruppenteilnehmer/innen ergab außerdem, dass nicht alle die Unterstützung durch die Gruppe als hilfreich erlebten. Viele junge Betroffene würden Hilfe und Unterstützung eher im Internet oder bei Freundinnen und Freunden suchen. Dadich rät Selbsthilfegruppen, sich für die Bedürfnisse der jüngeren zu öffnen und sich zielgruppengerechter „zu vermarkten“ (sie benutzt den Ausdruck „to ‚re-pitch‘ themselves to young people“). Dazu gehörten die Einbindung von geselligen Unternehmungen in die Gruppenarbeit, Bewerbung der Gruppe über Plakate, das Internet und über die Zusammenarbeit mit Schulen (Dadich 2006).

5. Barrieren und Chancen zur Mobilisierung des Selbsthilfepotenzials

Initiierung, aufsuchende Angebote, Anknüpfung an Lebenslagen und Interessen der Zielgruppe, Gestaltung nach eigenen Vorstellungen – das sind Handlungsansätze, die sowohl im direkten Bezug auf junge Menschen als auch bezogen auf die Aktivierung schwer erreichbarer Menschen formuliert werden.

Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“

In dem vierjährigen vom *Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK)* geförderten Projekt *Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen* unter fachlicher Leitung des *Instituts für Medizin-Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf* ging es nicht explizit um junge Erwachsene, sondern um „schwer erreichbare“ Personen.¹³ Hintergrund des Projektes war die Diskrepanz zwischen der in Umfragen geäußerten großen Akzeptanz von Selbsthilfegruppen und ihrer tatsächlichen Nutzung. So wurde der Frage nachgegangen, auf welche Weise der vielfach beobachteten mangelnden Nutzung von Selbsthilfe in verschiedenen Kreisen der Bevölkerung begegnet werden kann.

Im späteren Verlauf des Projektes wurde der Fokus auf Menschen mit Migrationshintergrund gelegt. Zu Beginn der Arbeit war die Zielgruppe aber noch weiter gefasst, und die am Projekt Beteiligten hatten zum Teil ganz unterschiedliche Vorstellungen davon, wer diese schwer Erreichbaren eigentlich sind (Menschen aus niedrigen Einkommensschichten, Menschen mit Migrationshintergrund, Männer, aber auch Herz-Kreislaufkrankte, pflegende Angehörige, Kinder von erkrankten Eltern, Alleinerziehende). Daher lässt sich aus frühen Projektveröffentlichungen auch Relevantes für unsere, quer zu den genannten Personenkreisen liegende Gruppe der jungen Menschen ziehen.

So wird im 2006 veröffentlichten Bericht „Aktivierung zur Selbsthilfe. Chancen und Barrieren beim Zugang zu schwer erreichbaren Betroffenen“ die Vorphase des Projektes zusammengefasst. Dargestellt werden die Ergebnisse von Befragungen von Kontaktstellenmitarbeiter/innen, Bundesvorständen von Selbsthilfeorganisationen sowie von Expertinnen und Experten aus Krankenkassen, Gesundheitsämtern, dem wissenschaftlichen Bereich und von Mediziner/innen. Zusätzlich wurde eine Literaturrecherche durchgeführt. Gefragt wurde nach abhaltenden Gründen für ein Selbsthilfeengagement. Viele der genannten

Barrieren beziehen sich speziell auf die als schwer erreichbar definierten Personen, andere sind allgemeingültiger Natur. Zum Teil gibt es sogar explizite Hinweise auf jüngere Menschen.

Barrieren

Von den Expertinnen und Experten wurden zahlreiche hemmende Faktoren genannt. Im Folgenden seien nur diejenigen aufgeführt, die ausdrücklich auf junge Menschen eingehen und solche, die auch im Rahmen des NAKOS-Workshops „Junge Menschen in der Selbsthilfe – junge Menschen in der Selbsthilfe“ im April 2009 von Selbsthilfe-Engagierten wie von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Selbsthilfe geäußert worden sind:

- zeitliche Probleme – eine Barriere, die mehrmals ausdrücklich als Problem besonders für junge Menschen genannt wurde, auch in Verbindung mit fehlender Kinderbetreuung
- Vorrang anderer Probleme vor dem Problem der mangelnden Gesundheit
- ungenügende Begleitung in die Selbsthilfegruppen hinein / die Komm-Struktur der Selbsthilfe
- negatives Image der Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppen-Arbeit
- geringe gesellschaftliche Neigung, sich in Gruppen zu organisieren bzw. Gruppenarbeitsengagement nicht passend zu heutigen Lebensbedingungen vieler Menschen
- jüngere Menschen empfinden ein zeitlich unbegrenztes Engagement als abschreckend
- Angst, sich öffentlich als hilfebedürftig zu outen / Tangierung von Scham- und Tabubereichen, die als unangenehm empfunden werden
- mangelndes Vertrauen in die Bewältigungsform Selbsthilfegruppe
- „fehlende Kontrollüberzeugung“, das heißt Betroffene haben nicht das Gefühl, ihr Leben selbst kontrollieren und gestalten zu können
- Informationsmängel / Unkenntnis über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen („Die quatschen ja nur.“)
- und zu wenig Werbung für die Selbsthilfe.

Die Expertinnen und Experten wurden in einem zweiten Schritt nach Lösungsstrategien befragt.

Zu den genannten Empfehlungen gehörten:

- Experimente mit zeitlich begrenzten Selbsthilfegruppen, kürzere Projekte mit klarer Zielsetzung

- Initiierung oder Anknüpfung an Stadtteilprojekte, bei denen Selbsthilfegruppen-Angebote unter einem anderen Namen laufen könnten (Vermeidung des Terminus „Selbsthilfegruppe“)
- aktive zugehende Angebote statt „Komm-Struktur“
- ehrenamtlich Tätige als Begleiter/innen und Unterstützer/innen in der Gruppenanfangsphase
- Kinderbetreuung anbieten
- mit neuen, zielgruppengerechten Multiplikator/innen zusammenarbeiten (bezogen auf die schwer erreichbaren Personen im Sinne des Projektes waren das unter anderem Sozialämter und Arbeitsämter)
- in Selbsthilfekontaktstellen auf die Zielgruppen abgestimmte Sprechstunden anbieten (etwa türkischsprachige)
- für den Bereich der psychischen Erkrankungen: Ansätze, die Selbsthilfe, Arbeits- und Lebenssituation miteinander verbinden (zum Beispiel ein „Hotel“, in dem die Bewohner/innen zusammenleben und -arbeiten, nur die Projektleitung ist nicht von einer psychischen Erkrankung betroffen)
- betroffene Angehörige (Kinder) stärker in den Blick nehmen
- Öffentlichkeitsarbeit.

(Bundesverband der Betriebskrankenkassen; Nickel et al., 2006)

Auch bei diesen Handlungsempfehlungen gibt es Überschneidungen mit Überlegungen des NAKOS-Workshops.

6. Forschung zu Menschen mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe

Beiträge aus der Selbsthilfeforschung, die sich auf Menschen mit Migrationshintergrund beziehen, weisen deutliche Parallelen zum Thema der jungen Menschen in der Selbsthilfe auf. In beiden Fällen ist ihre Aktivierung für die Selbsthilfe zunächst einmal ein Problem der „Aktivierungshelfer“, nicht der Zielgruppe selbst, die nicht wissen, dass sie von den „Helfern“ in ihrem beruflichen Kontext als „Problemgruppe“ thematisiert werden. Diese „Aktivierungshelfer“ (Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeverbänden, Multiplikator/innen) sind in ihrer großen Mehrheit nicht-migrantischer Herkunft und in der Regel auch nicht mehr ganz jung.

Ganz ähnlich wie im Rahmen des Brücken-bauen-Projektes der Suchtverbände wird auch bezogen auf Migrantinnen und Migranten dafür plädiert, sich auf die Zielgruppe zuzubewegen und passende Arbeitsformen zu entwickeln. Ähnlich wie im Suchtselbsthilfebereich (Projekt „Brücken bauen“) wird auch für die Aktivierung von Menschen mit Migrationshintergrund die Notwendigkeit gesehen, Brücken zu schlagen zwischen der („herkömmlichen“) Selbsthilfe und der neuen Zielgruppe.

Wolfgang Thiel spricht in diesem Zusammenhang von „Übersetzungsleistungen“: So spielten im Dialog zwischen Menschen mit Migrationshintergrund und Selbsthilfe nicht nur Sprachkenntnisse bzw. Fremdsprachigkeit eine Rolle, sondern auch „Verstehensarbeit“, die aufgrund kultureller und sozialer Andersartigkeit notwendig wird und die „Sprechfähigkeit“ – das für den Austausch und die Zusammenarbeit in der Gruppe so wesentliche gemeinsame Reden. Als Handlungsstrategie plädiert er dafür, das in Deutschland traditionelle Selbsthilfegruppen-Verständnis nicht einfach „überzustülpen“, sondern zunächst herauszufinden, welche Formen von Selbsthilfe die Zielgruppe bereits praktiziert und wie sich an diese anknüpfen lässt. Er weist aber auch darauf hin, dass zu klären sei, wo man die Grenze ziehe, damit Selbsthilfe noch Selbsthilfe bleibe (Thiel 2007, S. 24, 20; 2010).

Im Aufsatz „Schritte zum Miteinander“ von Andreas Schultz im Rahmen des Aktivierungsprojektes heißt es: „Es scheint unabdingbar, den bequemen Sessel der ‚Komm-Struktur‘ auch einmal zu verlassen und mit Informationen, zum Beispiel den genannten Flyern als Basisinformationsmedium, auf Tour zu gehen: Die Präsentation der Idee der Selbsthilfe sollte in Begleitung von Schlüsselpersonen der jeweiligen Community, mit (inhaltlich vorbereiteten) Übersetzerinnen und Übersetzern und (es kann nicht oft genug gesagt werden) ergebnisoffen geschehen, damit die Angesprochenen selbst die passenden Formen finden, in denen sie selbstorganisiert Hilfestellung leisten können“ (Schultz 2009, S. 136).

Vieles davon dürfte ebenfalls auf die Beziehung zwischen „herkömmlicher“ Selbsthilfe und jüngeren Menschen zutreffen. Auch sie sind gewissermaßen eine eigene „Community“ mit eigener „Sprache“, und auch sie sind – wohl nicht nur im Suchtbereich – nur dann an Selbsthilfegruppen-Arbeit interessiert, wenn sie diese nach ihren eigenen Bedürfnissen, entsprechend ihrer Lebenssituation, gestalten können.

Schultz plädiert im Blick auf Migrantinnen und Migranten zudem für Arbeitsformen, wie sie auch im Rahmen des Brücken-bauen-Projektes gemacht wurden: „Es sind (...) neue Unterstützungsmöglichkeiten zu finden, die sich nicht unbedingt an der klassischen deutschen mittelschichtorientierten sechs- bis acht-köpfigen Gesundheitsselbsthilfegruppe orientieren, sondern die vielmehr sicherstellen, dass sich eine solche lösungsorientierte Gruppe stabilisiert und im Laufe der Zeit verselbstständigt. Das könnten Patinnen und Paten oder Mentorinnen und Mentoren sein, deren wichtigstes Ziel es sein sollte, sich überflüssig zu machen (...)“ (Schultz 2009, S. 137).

7. Generationenwechsel in der Selbsthilfe

Ansätze für unser Thema finden sich seit längerem auch in den Fach- und Verbandsdiskussionen über Generationenwechsel und „Überalterung der Selbsthilfe“. Hintergrund sind zum Einen die Schwierigkeiten vieler Selbsthilfeverbände, neue Mitglieder zu gewinnen, zum Anderen die Klagen vieler aus Alters- oder Krankheitsgründen ausscheidender Gruppenleiterinnen oder Gruppenleiter, keine geeigneten Nachfolger zu finden.

In vielen Selbsthilfeorganisationen hat deswegen ein Diskussionsprozess über die strategische Ausrichtung begonnen. Und es wird auch darüber nachgedacht, wie jüngere Menschen für die Verbandsarbeit gewonnen werden können. (Ein Beispiel dafür ist auch die Werbe- / Info-Broschüre der Rheuma-Liga für jüngere Betroffene.)

Andreas Greiwe vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband NRW hat sich in mehreren Aufsätzen mit dem Thema Generationenwechsel in der Selbsthilfe auseinandergesetzt. In der Zeitschrift der Kiss Mittelfranken, Nürnberg, vom Juni 2009 stellt er dies unter die Überschrift „Ist Selbsthilfe nicht attraktiv (genug) für Junge?“ Als Ursachen für den beklagten Nachwuchsmangel in Selbsthilfegruppen verweist er auf die Ergebnisse des Brücken-bauen-Projektes der großen Suchtverbände: unter anderem hierarchische Gruppenstrukturen, (zu) große Bedeutung der Leitungsperson, starres Miteinander in Gruppen und deren „Komm-Struktur“. Er nennt zusätzliche, für die Diskussion wichtige Aspekte: den allgemeinen demografischen Wandel (die Gesellschaft wird insgesamt älter), die Tatsache, dass viele Probleme, insbesondere chronische Erkrankungen, erst mit zunehmenden Alter massiv werden und die Frage danach, wer mit „jung“ eigentlich gemeint sei. So fehlten in der Selbsthilfe nicht

nur die 20-, sondern auch die 30- bis 40-Jährigen. Die Schwierigkeiten, junge Interessenten zu integrieren, spiegelten laut Greiwe andere, häufig verdrängte Probleme in den Gruppen wider. Sich diesen offen zu stellen und diese zu bearbeiten sei eine notwendige Voraussetzung, um die Gruppen für jüngere Menschen zu öffnen. Die von Greiwe identifizierte „Krise“ der Gruppen und Selbsthilfeorganisationen sei auf die zunehmende Ausrichtung auf Serviceleistungen zurückzuführen. Gruppen und Organisationen meinen mit dem Internet als Ort der Informationsbeschaffung konkurrieren zu müssen und bieten immer mehr Dienstleistungen an. Das wiederum fördere eine Konsumhaltung bei den an Selbsthilfe Interessierten und behindere eine nachhaltige Bindung der Interessenten an die Gruppen. Die Leitungsrolle der Sprecherinnen bzw. Sprecher würde darüber gestärkt. Gleichzeitig wachse aber auch deren Belastung. Dies wiederum führe zu dem Problem der Suche nach einem Nachfolger – ist doch die Gruppenleiterrolle mit so viel zeitlicher und emotionaler Belastung verknüpft, dass sich niemand mehr finden lasse, der oder die bereit sei, diese auszufüllen (Greiwe 2009).

Diese Aspekte hat Greiwe an anderer Stelle auch unter dem Stichwort ‚Generationenwechsel‘ angesprochen – wobei damit zumeist nicht junge Menschen im eigentlichen Sinne gemeint sind, sondern ein Wechsel in den Gruppen / der Gruppenleitung von 70- oder 80-Jährigen an zum Beispiel 50-Jährige. Er plädiert in diesem Zusammenhang für eine Rückbesinnung auf das Originäre des Selbsthilfegruppen-Ansatzes. Die positiven Elemente des Miteinanders in der Gruppe wie die gemeinsame, „am eigenen Leib“ erfahrene Betroffenheit von einem gleichen Anliegen müssten wieder stärker herausgearbeitet werden. Die Dienstleistungsaufgaben drängten das Originäre und letztlich Anziehende einer Selbsthilfegruppe zurück. Gerade mit Blick auf den Einbezug neuer, jüngerer Mitglieder sei es daher notwendig, sich gemeinsam auf eine Neubestimmung der Zielsetzung und des Selbstverständnisses zu verständigen. Auch in Bezug auf jüngere Menschen, in deren Leben das Internet in der Regel eine wichtige Rolle spiele, sei es der falsche Ansatz, mit dem Netz mithalten zu wollen. Stattdessen sollten sich die Gruppen auf ihr Kerngeschäft konzentrieren und dort, wo sie stark sind, ihre Stärken ausbauen, d.h. die Kraft der Gruppe und die helfende, heilende Wirkung der Gemeinschaft erlebbar und wirksam machen (Greiwe 2008).

Dieses Argument führt auch Wolfgang Thiel an: Der Austausch und die gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe und die Gruppengemeinschaft / Geselligkeit seien für Selbsthilfegruppen so elementar, dass diese nicht an den Rand gedrückt werden dürften, sondern auch in der Außendarstellung immer wieder betont werden müssten. Nicht nur könne man so

Außenstehenden die Attraktivität des Gruppenengagements vermitteln. Es schütze zugleich vor Erwartungshaltungen der falschen Art, nämlich vor der von Franzen beschriebenen Konsumhaltung (s. Abschnitt 4), die aus der Gruppe nur Vorteile *für sich selbst* ziehen wolle, ohne zu einem Engagement auch *für andere* bereit zu sein (Thiel 2004, S. 88 f.).

Zudem müsse laut Greiwe das Miteinander in der Gruppe (Rolle und Legitimation der Leitung, Beteiligungsmöglichkeiten der Mitglieder, Umgang mit neuen Interessenten) überprüft werden, denn starre Leitungs- und Beteiligungsstrukturen schreckten nicht nur viele jüngere Menschen ab. Greiwe, der für den Paritätischen NRW und den BKK Bundesverband das Patenschaftsprojekt „In-Gang-SetzerInnen“ auf den Weg gebracht hat, plädiert für Ansätze der begleiteten Hinführung zum Selbsthilfegruppen-Engagement, um jüngere an Selbsthilfe interessierte Menschen zu aktivieren. Dies sei besonders für jüngere Menschen wichtig, die von psychischen oder psychosomatischen Krankheiten betroffen sind, da ihnen gerade aufgrund ihrer spezifischen Probleme häufig die kommunikativen Fähigkeiten fehlten, um die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe für sich und andere konstruktiv zu nutzen (Greiwe 2009, S. 5).

Die Professionalisierung der Selbsthilfe wird auch von Ilse Rapp (Soziologin und professionelle Selbsthilfeunterstützerin) angesprochen. Zum Austausch über Probleme seien Rechts-, Sozial- oder Reha-Beratung, Fortbildung, Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit hinzugekommen. Die heutigen Selbsthilfegruppen arbeiteten kompetent und auf einem hohen Niveau. Auch Rapp sieht darin eine Entwicklung, die potenzielle Gruppenleiter-Nachfolger/innen abschreckt und entmutigt. Während die Gründergeneration noch Gelegenheiten zum Experimentieren und Entwickeln gehabt hätten, bleibe den „Neuen“ heute wenig Raum und Zeit zur Einarbeitung. Das Hinzustoßen neuer Personen verlaufe oft konfliktreich, denn „als Außenstehende sehen ‚Neue‘ sehr deutlich Schwächen und Mängel der vorhandenen Struktur und nehmen tradierte Ideologien wahr. Sie spüren schnell, wenn eigene Ideen, Inhalte und Perspektiven nicht gefragt sind bzw. auf Widerstand bei den ‚Alten‘ stoßen, da diese an den Traditionen hängen und Angst vor Machtverlust haben bzw. nicht abgeben können“ (Rapp 2004, S. 79). Der Wechsel in der Gruppenleitung gelinge dann, wenn aktiv ein Perspektiven- und Konzeptwechsel betrieben würde, denn „keiner sollte gezwungen werden, in den Schuhen des Vorgängers zu laufen“ (ebd., S. 80). Die mit einem Wechsel verbundenen Gefühle wie Verlustangst, Trauer, Verunsicherung müssten bearbeitet und reflektiert werden (ebd.).

8. Selbsthilfe und neue Medien¹⁴

Sowade identifiziert das Internet als einen zentralen Ort, an dem sich junge Menschen im Sinne der Selbsthilfe miteinander austauschen, sie täten dies mit ganz unterschiedlichen Instrumenten (Chats, Foren, „soziale Netzwerke“) und gestalteten diesen Austausch entsprechend ihrer eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen. Der Zugang sei niedrigschwellig: ohne Mitgliedschaft, einfach mal unverbindlich gucken können, ob es was für einen ist, und sich mit einem Klick wieder rausziehen, wenn einem die Diskussionen zu intim würden. Eine neue Kontakt- und Austauschform entstehe, auf die die herkömmliche Selbsthilfe (noch) mit einer gewissen Ratlosigkeit reagiere.¹⁵

Die „ARD-ZDF-Onlinestudie 2009“ belegt die wichtige Stellung des Internets als Kommunikationsmittel bei jungen Menschen: 96,1 Prozent der 14- bis 29-Jährigen nutzen regelmäßig das Netz. Bei den 30- bis 49-Jährigen sind es 84,2 Prozent, bei den Über-50-Jährigen 40,7 Prozent (Anteil der Internetnutzer/innen insgesamt 67,1 %; im Jahr 2008 waren es 65,8 %). 76 Prozent der 14- bis 19-Jährigen besucht mindestens einmal wöchentlich Gesprächsforen, Newsgroups und Chats, bei den 20- bis 29-Jährigen 47 Prozent. Online Communities wie *Facebook* oder *StudieVZ* sind noch beliebter. Sie werden von 78 der 14- bis 19-Jährigen mindestens einmal wöchentlich besucht und von 56 Prozent der 20- bis 29-Jährigen. Aufgeschlüsselt nach Frauen und Männern nutzen 54 Prozent der 14- bis 29-jährigen Frauen und 62 Prozent der Männer in diesem Alter mindestens einmal wöchentlich Gesprächsforen, Newsgroups und Chats. Online-Communities werden von 62 Prozent der Frauen zwischen 14 und 29 Jahren und 67 Prozent der Männer mindestens einmal wöchentlich besucht (ard-zdf-onlinestudie.de, Zugriff am 10.11.2009.).

In Deutschland wird Selbsthilfe bislang mehrheitlich mit gegenseitigem Austausch und Unterstützung im „wirklichen“ Leben – sprich offline – gleichgesetzt. Dennoch kann vieles, was über Mailinglisten, in Foren, Chats und auf „sozialen Netzwerk-Seiten“ wie *StudieVZ* oder *Facebook* geschieht, auch als eine besondere Form der Selbsthilfe verstanden werden: Menschen tauschen sich mit anderen Menschen in gleicher oder ähnlicher Lebenssituation auf gleicher Augenhöhe aus, erfahren Unterstützung und helfen anderen. Für wohl jedes denkbare Selbsthilfethema kann im Internet ein Diskussionsforum zum Austausch mit Gleichbetroffenen gefunden werden. Zumeist kann der oder die Betroffene zwischen mehreren Angeboten dasjenige aussuchen, das ihm oder ihr vom Zuschnitt am meisten behagt.

Bezogen auf das Feld der „virtuellen Selbsthilfe“ führt der Begriff der Selbsthilfegruppe allerdings nicht besonders weit. Zwar ist im Netz auch immer mal von „virtuellen Selbsthilfegruppen“ die Rede (etwa bei den Anonymen Alkoholikern oder bei *hungrig-online*, einem Angebot für Essstörungenbetroffene), doch hinter diesem Begriff verbergen sich ganz unterschiedliche Dinge: Das Spektrum reicht von geschlossenen, langjährigen Mailinglisten, Chats oder Foren bis hin zu offenen Formen mit mehreren Hundert Nutzer/innen, die unterschiedlich regelmäßig miteinander kommunizieren.

Der Begriff der „virtuellen Gemeinschaft“ ist besser geeignet, um sich den Formen, die Selbsthilfe im Netz nimmt, anzunähern. Diese konstituieren sich durch wiederholte, regelgeleitete Kommunikation an einem virtuellem Ort (Höflich, zitiert nach Döring 2003, S. 501). Döring führt die Definition noch weiter: Virtuelle Orte (Newsgroups, Foren, Chats etc.) sind durch ihren, den thematischen Fokus ansprechenden Namen (zum Beispiel www.adhs-chaoten.net) und ihre URL-Adresse von anderen virtuellen Orten abgegrenzt. Viele von ihnen sind genau wie Parks oder Schwimmbäder für alle öffentlich zugänglich, so dass sie ungehindert das Geschehen beobachten und sich auch einmischen können. Jedoch ist man damit weder im eigenen Empfinden noch für die anderen Beteiligten bereits ein „Mitglied“ der jeweiligen virtuellen Gruppe. Vielmehr verläuft der Weg vom „Passanten“ oder „Touristen“ zum eingesessenen Gruppenmitglied über regelmäßiges Engagement, kompetente Beiträge und das Knüpfen von Kontakten und Beziehungen (Döring 2003, S. 502).

In der deutschen „Selbsthilfeszene“ wird diese Entwicklung durchaus gesehen, und von einigen Selbsthilfeorganisationen / -verbänden, Selbsthilfekontaktstellen und Beratungseinrichtungen werden auch Versuche unternommen, das Medium für Aktivitäten zu nutzen. Insgesamt lässt sich aber feststellen, dass die etablierten Strukturen der Selbsthilfeunterstützung und die Selbsthilfeformen im Netz relativ unverbunden nebeneinander existieren.

In den USA wiederum hat sich die Definition von Selbsthilfe in Gruppen schon seit längerem in Richtung virtueller Selbsthilfe geöffnet. Aufgrund der größeren geografischen Distanzen war es dort bereits in den 80er Jahren üblich, dass Menschen über die neuen Medien mit Gleichbetroffenen kommunizierten (Potts 2005, S. 6). Einer bei Döring zitierten Untersuchung von 2001 zufolge hatten 84 Prozent der US-amerikanischen Befragten bereits an Online-Kommunikationsformen teilgenommen, wobei 40 Prozent von ihnen berichteten, ihre Bindung

an bestehende Gruppen habe sich durch die Onlinekommunikation verstärkt (Döring 2003, S. 549).

Dieser unterschiedliche Ansatz spiegelt sich auch in den Wikipedia-Einträgen zu „Selbsthilfegruppe“ bzw. „Support Group“ wider: Im deutschen Beitrag tauchen die Begriffe „Internet“ oder „neue Medien“ gar nicht auf. Das dort abgebildete Foto mit dem Titel „Typischer Selbsthilfegruppenraum, München“, auf dem ein kleiner Stuhlkreis, ein Flipchart und eine Topfpflanze zu sehen sind, lässt an eine traditionelle Gesprächsselbsthilfegruppe denken. Im Gegensatz dazu heißt es im englischsprachigen Bericht bereits im zweiten Abschnitt „Maintaining contact“: „Support group maintain interpersonal contact among their members in a variety of ways. Traditionally, groups have met in person in sizes that allowed conversational interaction. Support groups also maintain contact through printed newsletters, telephone chains, internet forums, and mailing lists. Some support groups are exclusively online.“ Statt eines Fotos von einem Stuhlkreis ist dort ein grafisches Symbol für Mailinglisten zu sehen, als Beispiel für ein Medium, mit dem sich Gruppenmitglieder austauschen.

„Herkömmliche“ Selbsthilfe und Internet

Die Bedeutung des Internets ist in der Selbsthilfeunterstützung bekannt.

Selbsthilfeorganisationen, -kontaktstellen und die NAKOS beobachten, dass viele und besonders viele jüngere Menschen den Weg zu ihnen über das Internet finden. Fast alle Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung nutzen das Internet bereits, um über die eigene Arbeit zu informieren. Das Potenzial der neuen Medien zum Austausch mit anderen / mit Gleichbetroffenen wird aber noch lange nicht von allen Akteurinnen und Akteuren genutzt.¹⁶

Über Vorteile des Austausches in Internetforen oder -chats herrscht im Feld der Selbsthilfe- / Selbsthilfeunterstützung relative Einigkeit: Die Hemmschwelle ist gering, die Kommunikation kann dort rund um die Uhr stattfinden, es stehen eine Vielzahl auch internationaler Erfahrungen zur Verfügung und besonders für immobile, regional isoliert lebende Personen, für Menschen mit seltenen Erkrankungen oder für Menschen mit sozial eher tabuisierten Problemstellungen ist der anonyme Austausch über das Netz attraktiv. Aber es gibt auch Vorbehalte gegenüber dem Austausch via Internet. Verwiesen wird häufig auf die Suchtgefahr des Mediums (inklusive der Möglichkeit einer Suchtverlagerung)¹⁷, auf Gefahren, die mit der Anonymität einhergehen wie Beschimpfungen („Flaming“) oder „Cyber-Mobbing“ und darauf, dass die Reduzierung auf den schriftlichen Austausch Betroffene mit geringen sprachlichen Fähigkeiten ausgrenze. Die

meisten Praktikerinnen und Praktiker aus dem Feld der Selbsthilfe scheinen sich einig, dass virtuelle Kommunikation nicht an die Qualität des Gruppenaustausches von Angesicht zu Angesicht heranreichen kann.

Beispielsweise heißt es in einer Broschüre der DHS: „Die eigene Suchterkrankung erkennen, darüber mit Freunden oder Angehörigen sprechen und aktiv nach Hilfe suchen, stellt für viele Betroffene eine große Hemmschwelle dar. Die Unverbindlichkeit und Anonymität im Internet ermöglicht suchtkranken Menschen ohne Verpflichtung oder Angst vor einer Verurteilung durch das soziale Umfeld eine erste Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtbetroffenheit“ (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen 2006, S. 4). Ein geeigneter Ersatz für Face-to-Face-Selbsthilfegruppen sei der Onlineaustausch aber nicht: „Die Gruppe im Internet kann trotz des intensiven Austauschs die wirkliche Begegnung und das solidarische Gruppenleben nicht ersetzen; die Herausbildung einer ‚identifikatorischen Resonanz‘ für die Selbstentwicklung und die Problembewältigung in der Gruppe ist nicht möglich. Gerade für Menschen mit Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Umgang kann die mediale Information und Vermittlung kein wirklicher Ersatz und keine Alternative für den direkten zwischenmenschlichen Kontakt und den damit verbundenen Auseinandersetzungen sein“ (ebd., S. 13). „Einander zu sehen, zu hören und zu spüren, die Dynamik einer Gruppen zu erleben, der man sich zugehörig fühlt, für all das ist reale Präsenz unverzichtbar“ (ebd., S. 15).

8.1 Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Selbsthilfe und Internet

Der Forschungsstand zu internetbasierten Kommunikations- und Gruppenprozessen stützt solch eine kategorische Aussage allerdings nicht. Stattdessen finden sich neben kritischen Stimmen auch eine Reihe von Untersuchungen, die die Qualität und den besonderen Wert des netzbasierten Austausches betonen.

Onlinegemeinschaften (virtuelle Communities) sind mittlerweile seit rund 20 Jahren Gegenstand der sozialwissenschaftlichen Forschung (Döring 2003, S. 502). So haben sich eine Reihe von Untersuchungen unter anderem mit der Qualität von internetbasierten interpersonalem Austausch und internetbasierten Gruppenprozessen beschäftigt und nach den Unterschieden zwischen Online- und Face-to-Face-Kommunikation gefragt.

Qualität von Onlinekommunikation

Die Kanalreduktionstheorie (unter anderem vertreten von Barbara Mettler-von Meibom und Gerard Raulet) verweist auf die Unterschiede zwischen computergestützter Kommunikation und Kommunikation von Angesicht zu Angesicht und betont die Nachteile der Internetkommunikation. Technisch notwendige Beschränkungen führten zu einer Verarmung im Kommunikationsprozess. Sie sei daher durch Ent-Sinnlichung, Ent-Emotionalisierung, Ent-Kontextualisierung, Ent-Menschlichung, Ent-Räumlichung, Ent-Zeitlichung und Ent-Wirklichung gekennzeichnet.

Es gibt auf der anderen Seite eine Fülle von Untersuchungen, die die positiven Aspekte internetbasierter Kommunikation herausstellen. Demzufolge birgt gerade die Reduzierung der Sinneskanäle für viele Situationen und Personengruppen eine Chance: So führte Katelyn Y. A. McKenna (Herausgeberin von „The Oxford Handbook of Internet Psychology“) zusammen mit anderen eine Reihe empirischer Studien zur Qualität von Online-Austauschprozessen durch. Zusammengefasst zeigen deren Ergebnisse, dass der Onlineaustausch von Nutzerinnen und Nutzern als wertvoll und dem Austausch von Angesicht zu Angesicht ebenbürtig empfunden wird und dass Onlinebekanntschäften oft ins „normale“ Leben überführt werden.

McKenna u.a. fanden in einer über zwei Jahre angelegten Studie heraus, dass 84 Prozent der Beteiligten ihre Internetbeziehungen als eng, bedeutsam („close“, „important“) und genauso real wie ihre Offlinebeziehungen empfanden. Die Mehrheit der Befragten wollte ihre online entstandenen Beziehungen in ihre reale Welt integrieren. Mehr als 50 Prozent realisierten dieses Vorhaben und begannen, sich auch von Angesicht zu Angesicht zu treffen. Die Onlinebeziehungen waren zudem bemerkenswert stabil („stable over time“). Über das Internet zustande gekommene romantische Beziehungen waren sogar stabiler als solche, die offline begonnen hatten (McKenna u.a 2002 a).

Auch eine Studie von 1997 mit 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern so genannter Newsgroups hatte gezeigt, dass sich aus Onlinebekanntschäften der Wunsch nach realen Kontakten entwickelt. Nach einem Zeitraum von zwei Jahren hatten bereits 73 Prozent persönlichen Kontakt aufgenommen. Die Newsgroup-Mitglieder trafen sich dabei in ganz unterschiedlichen Gruppenkonstellationen (McKenna 2002 b, S. 125).¹⁸

Nutzungsmöglichkeiten für spezielle Zielgruppen

1998 untersuchten McKenna und Bargh, ob für Menschen mit sozial weniger akzeptierten Bedürfnissen, Interessen oder Problemen der Onlineaustausch mit Gleichbetroffenen bedeutsamer sei als für Menschen mit „normaleren“ Problemstellungen. Sie fanden ihre Ausgangshypothese bestätigt. Die Gruppenprozesse im Internet führten dazu, dass die Betroffenen sich selbst und ihre Eigenarten besser akzeptieren und sich stärker gegenüber der Außenwelt dazu bekennen konnten als zuvor: „(...) more than 40 percent of the respondents in both studies eventually disclosed this previously secret aspect to family and friends for the first time, as a direct result of their internet group activities“ (McKenna / Bargh 1998).

Auch für sozial gehemmte und einsame Menschen scheint das Internet einen weniger einschüchternden Rahmen für die Kontaktaufnahme und die Ausbildung sozialer Beziehungen zu bieten als Face-to-Face-Situationen (McKenna u.a. 2002 a, S. 121 und Smith / Pollock 1997, zitiert nach Döring 2003, S. 459 f.).

Bald u.a., die im Auftrag der Fürst Donnersmarck-Stiftung über einen Zeitraum von vier Wochen die Internetauftritte von 50 Websites zum Thema „Behinderung“ untersuchten, ziehen eine positive Bilanz computervermittelter interpersonaler Kommunikation für die Gruppe der Menschen mit Behinderungen:

„Diese mediale Kommunikationsform, die Zeit- und Raumgrenzen relativiert, stellt aber keine defizitäre Variante der direkten Face-to-Face-Kommunikation dar, sondern verfügt über Besonderheiten, aufgrund der vorrangig textbasierten Kommunikation. Die neuen Aspekte in der computervermittelten Kommunikation bestehen unter anderem in der Verringerung sozialer Barrieren (Behinderung, Aussehen, Ethnizität, Geschlecht, sozialer Status) und einer weitgehenden Kontrolle über die Selbstpräsentation aufgrund von (steuerbarer) Anonymisierung und Pseudonymisierung. Neben der Informationsbeschaffung stellt also die interaktiv kommunikative Ebene für Foren des sozialen Austausches zwischen behinderten Menschen und Professionellen oder unter den Betroffenen selbst (Selbsthilfe-Prinzip) einen neuen Aspekt zur erweiterten Teilnahme an der Informationsgesellschaft (participation) dar.

Computervermittelte Kommunikation bietet eine weitere Partizipationsmöglichkeit in überwiegend schriftlicher Form – über Raum und Zeitgrenzen hinweg – zu kommunizieren und kann damit gerade bei bewegungsbeeinträchtigten Menschen zu erweiterten Aktivitäten motivieren (...)“ (Fürst Donnersmarck-Stiftung 2001, S. 28 f.).

Die Professorin für Medienkonzeption / Medienpsychologie an der TU Ilmenau Nicola Döring betont ebenfalls die Chancen des Mediums für behinderte Menschen: Mit dem orts- und zeitunabhängigen Medium könnten behinderte Menschen häufig selbstständig und selbstbestimmt ihre Einsichten und Erfahrungen gezielt Interessierten mitteilen und so mehr Selbst-Aspekte realisieren, als das in häuslicher Umgebung der Fall sei (Döring 1999, zitiert nach Fürst Donnersmarck-Stiftung 2001, S. 41).

Auch für viele junge Menschen scheint die Kanalreduktion von Onlinekommunikation deren ganz besonderen Reiz auszumachen. So heißt es bei Michael Beißwenger (Autor einer Reihe von Büchern zum Thema „Chatten“) bezogen auf die Chat-Nutzung durch Jugendliche: „Die Anonymität und die häufig auf Text eingeschränkte Kommunikation bieten Jugendlichen in ihrer Unerfahrenheit einen geschützten Raum zum Experimentieren. Man kann zum Beispiel im Chat einerseits schnell mit anderen in synchroner Kommunikation in Austausch treten, muss sich aber nicht mit der ganzen Person einbringen“ (Beißwenger zitiert nach Petzold 2006, S. 10).

Döring verweist im Hinblick auf die genannten Studien, die zeigen, dass Menschen mit Kontaktschwierigkeiten die Kontaktaufnahme im Netz leichter fällt, darauf, dass gerade bei Heranwachsenden soziale Ängstlichkeit und Schüchternheit oft stark ausgeprägt sind (Döring 2003, S. 459 f.).

Die genannten Beispiele haben die Attraktivität des schriftlichen Austausches im Netz für Menschen mit Behinderungen, Menschen mit tabuisierten Problemen, für schüchterne Personen und Jugendliche hervorgehoben. Es gibt aber auch Hinweise, dass der schriftbasierte Austausch, wie er als Grundlage für Foren, Chats, E-Mails etc. dient, von anderen Gruppen besonders geschätzt wird. So ist bei Döring von Untersuchungen die Rede, denen zufolge Männer über das Instrument der E-Mail-Kommunikation begonnen haben, intensiver mit anderen, entfernt lebenden Familienmitgliedern Kontakt zu halten, wohingegen es zuvor fast ausschließlich Frauen waren, die sich für die Aufrechterhaltung der Kommunikation mit anderen Familienmitgliedern zuständig fühlten (Boneva u.a., zitiert nach Döring 2003, S. 430). Auch wird erwähnt, dass viele Menschen am schriftlichen Austausch in Foren schätzten, dass sie durch das Aufschreiben eine größere Klarheit über ihre Probleme, Emotionen und Bedürfnisse erhielten als im direkten Gespräch mit anderen. Das Aufschreiben der eigenen Gedanken wirke strukturierend, und es würde geschätzt, den Verlauf der Diskussionen auch zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal nachvollziehen zu können.¹⁹

Onlinekommunikation zu Selbsthilfethemen

Döring zieht eine positive Bilanz von Onlineformen der Selbsthilfe: „Die sich generell abzeichnende Tendenz, das bislang informationsorientierte World Wide Web um Kommunikationsmöglichkeiten zu erweitern, erweist sich gerade im Selbsthilfe-Bereich als besonders fruchtbar. (...) Selbsthilfe-Materialien und Selbsthilfe-Gruppen kristallisieren sich als die bislang erfolgreichsten und wichtigsten netzvermittelten psychosozialen Unterstützungsformen heraus. Beide Formen sind im Sinne des ‚Grassroots-Ansatzes‘ weitgehend ohne Fachleute allein von Betroffenen ins Leben gerufen worden und weisen genuin neue, netzspezifische Qualitäten auf (etwa Integration von Information und Kommunikation, symbolisches Handeln vor einer großen Öffentlichkeit, großes und vielfältiges Angebot, leichter Zugang, Integration von behinderten Menschen).“ Selbsthilfeaktivitäten im Netz seien jedoch nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung und Erweiterung herkömmlicher Formen zu verstehen (Döring 2000, S. 514, 542).

Der Nutzen von Onlineselbsthilfe im psychosozialen und medizinischen Bereich ist laut Döring gut belegt. In Einzelstudien aus den Bereichen Depression, Angehörige von Suizid-Opfern, verwaiste Eltern, Menschen mit Behinderungen, alleinerziehende Mütter, Krebs-, Essstörungen- und Suchtpatient/innen wurde herausgefunden, dass die Mitglieder von Onlineselbsthilfegruppen in nennenswertem Maße Sozialkapital gewonnen hätten und in ihrer Alltagsbewältigung erfolgreicher geworden wären (Döring 2003, S. 308, 546).

Henry Potts sieht große Ähnlichkeiten zwischen Onlineselbsthilfegruppen und regulären Selbsthilfegruppen. Als besonderen Vorteil von Onlinegruppen nennt er, dass Probleme in internetbasierten Formen spezifischer bearbeitet werden können: „(...) they can be more specific than face-to-face groups as they have a potential worldwide reach. Your local hospital may have a face-to-face breast cancer support group, but there will not be enough affected people locally for a Wolf-Hirschhorn syndrome group or a group just for lesbians with breast cancer“ (Potts 2005).

8.2 Medienhandeln junger Menschen

Für die Expertenfragestellung lohnt der Blick in Untersuchungen, die sich mit dem Medienhandeln jüngerer Menschen beschäftigen. Das Feld ist gut erforscht – nicht zuletzt, weil es offenbar die nicht mehr ganz so jungen Menschen (Eltern, Pädagog/innen, Wissenschaftler/innen) drängt, das ihnen fremde Verhalten jüngerer Leute in virtuellen

Realitäten zu verstehen. Die Debatten um die Fragen, was die Kommunikation mit anderen über das Internet für Jugendliche oder junge Menschen spannend macht, welche Rolle das Handeln in Gruppen im Zeitalter der neuen Medien spielt und wie die Personengruppe in ihrem Internethandeln mit dem Thema Datenschutz / Datensicherheit umgeht, können hier nur angerissen werden.

Matthias Petzold, Professor am Erziehungswissenschaftlichen Institut der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, betont die besondere Attraktivität des Internets für Jugendliche: „Hinzu kommen neue Möglichkeiten, die durch die Anonymität des Internets erst möglich werden, insbesondere die Simulation von Identitäten. Es wird nun möglich, andere Identitäten anzunehmen, neue soziale Rollen zu entwerfen, sein Alter und Geschlecht zu verändern und die eigene soziale Lage zu verschleiern. Das ist gerade für Jugendliche sehr interessant. Jugendliche haben im Internet ein Instrument entdeckt, das sie bei ihrer Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung unterstützt. Gerade die vielfältigen Kommunikationsmöglichkeiten des Internets, wie auch in vielen Computerspielen, werden von Jugendlichen – mehr unbewusst als bewusst – genutzt, um neue Rollen gefahrlos zu testen und bisher unbekannte Aspekte der eigenen Identität zu entdecken.“

Er führt weiter aus: „Auf der Internet-Kommunikationsschiene erfahren manche Jugendliche häufig auch mehr Anerkennung durch Gleichaltrige als in Face-to-Face-Interaktion. Internetkontakte erfolgen zwar nur ‚virtuell‘, werden dann aber sehr bedeutsam, wenn entsprechende Anerkennung im Alltag fehlt. Die Neigung zur Internetsucht hängt daher mit den spezifischen Sozialisationsmerkmalen auf das Engste zusammen. Da eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben im Jugendalter die Ablösung vom Elternhaus ist, kann nicht zuletzt auch das Internet als Mittel zur Abgrenzung von der Erwachsenenwelt dienen“ (Petzold 2006, S. 10 f.).

Besonders soziale Netzwerk-Seiten wie *Facebook* oder *StudieVZ* sind bei jungen Menschen beliebt. Nutzerinnen und Nutzer erzeugen dort ein eigenes, selbst gestaltetes Profil, das ihre Onlineidentität widerspiegelt, und vernetzen bzw. verknüpfen sich mit anderen Nutzerinnen und Nutzern, zu denen sie in einer besonderen Beziehung stehen (zum Beispiel: „x kennt y“ oder „x ist befreundet mit y“). Dass *Institut für Medienpädagogik (JFF)* identifizierte die Pflege des bestehenden Freundes- und Bekanntenkreises sowie den Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit als zentrales Motiv für 14- bis 20-Jährige in „sozialen Netzwerken“ zu

kommunizieren.²⁰ Dabei stehe der Aspekt des ‚Sich-in-Beziehung-Setzens‘ im Vordergrund. Heranwachsende könnten auf diesen Websites in Austausch mit anderen treten, sie können Bewertungen und Kommentare abgeben, aber auch Feedback für ihre eigenen Werke einfordern. Dadurch erfahren die Jugendlichen Unterstützung und soziale Einbettung und hätten gleichzeitig die Möglichkeit, sich von anderen, in dem Fall den Erwachsenen, abzugrenzen und als autonom zu erleben (JFF 2009).²¹

Die Beliebtheit sozialer Netzwerkseiten bei jungen Menschen, insbesondere der Wunsch, dort möglichst viele Kontakte / Freunde vorweisen zu können, und die dort intensiv genutzte Möglichkeit, sich einer „Gruppe“ anzuschließen, zeugt vom Wunsch nach Zugehörigkeit.

In anderen Untersuchungen zum Medienverhalten, insbesondere im Bezug auf Onlinespiele, gibt es aber auch Hinweise auf weitergehende Motive, und zwar auf solche, die man als Zeichen dafür interpretieren kann, dass Jugendliche über ihr Agieren in den „neuen Medien“ zu einem gemeinschaftlichen Handeln finden: Schorb u.a. von der Universität Leipzig untersuchten 2008 im Rahmen des dortigen Langzeitprojektes *Medienkonvergenz Monitoring*, was Onlinespiele denen bedeuten, die sie spielen. Dahinter stand die Frage, wie sich Jugendliche in den neuen Medienumgebungen bewegen und wie sie sich diese aneignen.²²

Nach dieser Studie faszinieren Jugendliche an Onlinespielen besonders die Möglichkeiten zur sozialen Interaktion, in die das Spielerleben eingebettet ist. Die gegenseitige Hilfe spiele für die Jugendlichen eine wichtige Rolle und zwar sowohl spielbezogen (wenn man, wie bei *World of Warcraft* Aufgaben nur gemeinsam lösen kann) als auch darüber hinaus. Ein 17-Jähriger wird folgendermaßen zitiert: „Du findest halt einfach Leute und du kannst dir gegenseitig helfen.“ Ein 16-Jähriger berichtet: „Wir sind auch eine eingeschworenen Gemeinde in Form einer Gilde. (...) In der Gilde ist die Atmosphäre sehr offen, und man wird mit offenen Armen empfangen. (...) Wir haben auch ein paar Schicksale mitgekriegt, zum Beispiel dass jemand seine Arbeit verloren hat. Man redet auch über persönliche Sachen und auch über Politik“ (Schorb u.a. 2008, S. 14). Über alle Differenzen hinweg sei es vor allem der soziale Aspekt, der Jugendliche zum Spielen ins Netz ziehe. Denn das Spielen im Internet ermögliche es ihnen, das Spielen als gemeinschaftliches Handeln mit anderen zu erleben und genau dieser Aspekt sei es, der den Jugendlichen an Onlinespielen am wichtigsten sei. Jugendliche bevorzugten entsprechend Rollenspiele wie *World of Warcraft*, bei denen das Handeln in Gruppen (in „Clans“ oder „Gilden“) im Vordergrund stehe gegenüber virtuellen Welten wie *Second Life*. Beim

gemeinsamen Planen von Strategien und beim gemeinsamen Erleben von Erfolg und Misserfolg entstünden nicht selten Beziehungen, die auch über das Onlinespielen hinaus Bestand hätten.

Darüber hinaus diene das Onlinespielen der Arbeit an der eigenen Identität und der Ablösung vom Elternhaus (Schorb u.a. 2008, S. 30).

Datenschutz

Immer wieder im Fokus ist die Frage, wie bedacht die Nutzerinnen und Nutzer von Online-Kommunikationsmöglichkeiten auf den Schutz ihrer Daten sind. Dieser Aspekt ist für unsere Fragestellung interessant, ist doch die Vertraulichkeit eines der zentralen Prinzipien der Selbsthilfegruppen-Arbeit.

Ein häufig geäußelter Eindruck ist, dass die jüngere Generation eher sorglos mit ihren privaten Daten / Angaben umgeht und ohne große Bedenken auch sehr persönliche Details über sich selbst veröffentlicht. Eine Reihe von Studien ist dieser Frage nachgegangen. Eine Untersuchung des Onlineverhaltens von 4.000 Studentinnen und Studenten der Carnegie Mellon Universität bei *Facebook* bestätigen die Sorglosigkeitsvermutung. Nur ein Bruchteil der Nutzerinnen und Nutzer änderte die standardmäßigen Datenschutzeinstellungen (Gross / Acquisti 2005, S. 10).

Das *Fraunhofer Institut Sichere Informationstechnologie* untersuchte den Privatsphärenschutz in sieben Sozialen-Netzwerk-Plattformen (*Myspace, Facebook, StudiVZ, Wer-kennt-wen, Lokalisten, XING, LinkedIn*). Die Plattformen schnitten bei den durchgeführten Tests unterschiedlich ab, konnten aber alle nicht vollständig überzeugen.

Die Problemstellung „offener Informationsaustausch“ versus „Privatsphäre“ besitzt nach Meinung der Autoren der Untersuchung eine erhebliche Komplexität, die durch sehr ambivalente Vorstellungen von Privatsphäre je nach betrachtetem Einzelfall zum Ausdruck kommt. So könne es vorkommen, dass jemand bestimmte Informationen wie etwa Fotos aus seinem letzten Urlaub einem kleinen Kreis ihm nahestehender Menschen übermitteln möchte, aber keinesfalls an Unbekannte oder Außenstehende. Denkbar wären aber auch Situationen, in denen ausdrücklich Unbekannte angesprochen werden sollen, nahestehende Personen wiederum nicht. So ein Fall kann zum Beispiel gegeben sein, wenn man bei einer seltenen

Erkrankungen oder einem gesellschaftlich tabuisierten Thema über das Internet nach Gleichbetroffenen sucht.

Die Autoren der Untersuchung begreifen den offenen Informationsaustausch auf der einen Seite und das Privatsphärenbedürfnis der Nutzerinnen und Nutzer auf der anderen Seite als konkurrierende Ziele. Der Betreiber einer Plattform könne durch die Gestaltung seines Angebots den Schwerpunkt gezielt zwischen diesen beiden Polen verschieben. Theoretisch wie empirisch sei nicht geklärt, welche Akzentuierung den größten Erfolg für Nutzer-, Zugriffszahlen und Nutzungsdauer bringe. Die Fraunhofer-Studie vertritt aber den Ansatz, „dass Techniken, welche die Privatsphäre fördern, dem Nutzer insgesamt mehr Anwendungsmöglichkeiten eröffnen und damit einen höheren persönlichen Mehrwert generieren.“ Erklärt wird das damit, dass Nutzer mehr authentische Informationen mit ihrem Netzwerk teilen, wenn sie sicher sein können, dass ihre Daten vor unbefugtem Zugriff geschützt sind (Fraunhofer Institut 2008, S. 14).

8.3 Perspektive: Integrierte Austauschformen

Bei der Diskussion um Selbsthilfe im Netz ist zu beachten, dass eine pauschale Kontrastierung von Online- und Offlineformen der Selbsthilfe der Wirklichkeit nicht gerecht wird. In der Praxis dominieren Hybridbeziehungen: Offlinebeziehungen integrieren Online-Austauschformen, Onlinebeziehungen beziehen Offlinekontakte mit ein (Döring 2003, S. 486).

Dass das Internet nicht nur genutzt wird, um sich virtuellen Gruppen anzuschließen²³, sondern auch, um darüber Menschen für die Bildung realer Gruppen kennenzulernen, zeigt das Beispiel *Groops* und sein US-amerikanisches Vorbild *MeetUp*.²⁴ Über *MeetUp* treffen sich täglich über 2.000 Gruppen, 5,7 Millionen Menschen sind Mitglied, insgesamt gibt es 58.936 lokale Gruppen. Das auf den deutschsprachigen Raum zielende *Groops* existiert seit 2007. Es verzeichnet bislang rund 5.000 Gruppen in Deutschland, rund 600 in Österreich und knapp 170 in der deutschsprachigen Schweiz.

9. Zusammenfassung: Forschungsstand und Praxis. Erkenntnisse, Erfahrungen und Bedarfe

Aufgabe dieser Expertise war es, den Forschungsstand zur Selbsthilfe junger Menschen darzustellen. Dies wurde um die Analyse von Praxiserfahrungen erweitert.

Forschungsstand

Die Erkenntnisse zu jungen Menschen in der Selbsthilfe sind insgesamt dürftig. Zwar wurden bereits seit Mitte der 1980er Jahre Studien zur Versorgung von älteren Menschen im Selbsthilfespektrum angefertigt. Jüngere Menschen (Jugendliche und junge Erwachsene) hingegen sind nach unserer Erkenntnis bislang nicht Gegenstand von themenübergreifender Forschung im Selbsthilfebereich gewesen.

Es konnte aber sichtbar gemacht werden, dass in der „Selbsthilfeszene“, bei Selbsthilfegruppen, -organisationen und -verbänden, immer wieder über Nachwuchsprobleme geklagt wird. Zudem haben Selbsthilfeorganisationen und -verbände teilweise Anstrengungen unternommen, spezielle Angebote für junge Menschen zu etablieren. Eine systematischere Auseinandersetzung mit den Bedarfen und speziellen Herausforderungen der Selbsthilfe junger Menschen konnten wir jedoch nur bei einzelnen Themen (zum Beispiel „Sucht“ und „Rheuma“) feststellen.

Auch in Bereichen, bei denen ein starker Bedarf auf Seiten junger Menschen vermutet wird, wie bei psychischen Krankheiten und bei Problemstellungen, die mit den spezifischen Bewältigungsaufgaben dieser Lebensphase einhergehen (zum Beispiel Essstörungen), fand sich keine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Selbsthilfeengagement dieser Altersgruppe. Ähnliches gilt für den Bereich der Angehörigen, zum Beispiel der Angehörigen von psychisch Kranken.²⁵

Vieles bleiben offen: Wir wissen nicht, wie stark junge Menschen in Selbsthilfegruppen insgesamt vertreten sind, und nur partiell, bei welchen Themen sie diese Form der Problembewältigung für sich wählen.

Der *Freiwilligensurvey 2009* hat laut Ankündigung einen Schwerpunkt auf das Engagement der 14- bis 24-Jährigen gelegt, so dass möglicherweise aktuelle, repräsentative Ergebnisse über

dieser Altersgruppe vorliegen werden, ob diese aber über das Selbsthilfeengagement Aufschluss geben, ist ungewiss. Um einen soliden Erkenntnisstand zu erreichen und zuverlässige Daten zu gewinnen, wäre es zukünftig sinnvoll, selbsthilfebezogene Fragen kontinuierlich in wiederholende repräsentativen Untersuchungen wie den Freiwilligensurvey, aber auch in die RKI-Gesundheitssurveys, in den Bertelsmann-Gesundheitsmonitor sowie in weitere Untersuchungen zum bürgerschaftlichen Engagement aufzunehmen. Diese müssten die aktuelle Engagementsituation jüngerer Menschen im gesundheitlichen, psychosozialen *und* sozialen Selbsthilfebereich abbilden und zugleich Veränderungen und Entwicklungen dieses Engagements aufzeigen.

Auch in Bezug auf Selbsthilfeaktivitäten dieser Altersgruppe im Internet ist der Klärungsbedarf hoch. Analysen von Alterstruktur und des spezifischen selbsthilfebezogenen Nutzungsverhaltens junger Menschen wären hilfreich. Explorative Ausflüge in die Welt der Selbsthilfeforen und -chats zeigen, dass jüngere Altersgruppen hier besonders aktiv sind. Der Austausch mit anderen in gleichen Situationen und die gegenseitige Unterstützung sind also für diese Personengruppe attraktiv – vielleicht sogar in netzbasierten virtuellen Formen stärker als in realen Selbsthilfegruppen.

Praxiserfahrungen

Eine zentrale qualitative Fragestellung ist die nach zielgruppengerechten Arbeitsformen. Diese Frage beschäftigt vor allem Praktikerinnen und Praktiker im Feld der Selbsthilfe(unterstützung). Ein üblicher Ablauf ist der, dass Gruppen oder Organisationen einen Handlungsbedarf identifizieren und sich daraufhin konzeptionelle Schritte überlegen, um ihre Angebote besser auf die Personengruppe auszurichten oder vermutete Bedarfe aufzugreifen. Die Wissensproduktion erfolgt dann über eine Beschreibung und Analyse dieser neuen Praxis in Selbsthilfegruppen und im Umfeld von Unterstützungseinrichtungen.

Dabei fällt auf, dass sich die erprobten und empfohlenen Handlungsansätze stark ähneln, obwohl sie aus ganz unterschiedlichen Themenbereichen der Selbsthilfe stammen. So weisen die Suchtverbände und Organisationen chronisch Erkrankter und Behinderter wie die Rheuma-Liga sowie vermehrt auch Selbsthilfekontaktstellen darauf hin, dass jüngere Menschen Selbsthilfegruppen mit gleichaltrig Betroffenen bevorzugen. Gilt für die Selbsthilfe allgemein, dass sich das Engagement über eine gemeinsame Betroffenheit herstellt, deutet in Bezug auf

jüngere Menschen vieles drauf hin, dass sie es schätzen, in einem Rahmen gleichaltriger Betroffener aktiv zu sein.

In diesem Zusammenhang sind die Ergebnisse einer Befragung von bundesweiten Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen sowie von Selbsthilfekontaktstellen durch die NAKOS im Jahr 2009 interessant (NAKOS 2009 c). Von 194 Kontaktstellen, die die Frage nach dem Vorhandensein von Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen in der jeweiligen Region beantworteten, gaben 81 (41,8 %) an, es existierten Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen, 97 (50 %) gaben dagegen an, es gäbe keine.²⁶ Die bundesweiten Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen wurden gefragt, ob es in ihrer Organisation bzw. Vereinigung Gruppen speziell von jungen Menschen gebe. Bei ihnen sieht die Verteilung so aus: Von 144 Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen gaben 39 (27,1 %) an, es bestünden spezielle Gruppen von jungen Menschen, während 98 (68,1 %) dies verneinten.²⁷

Andere übereinstimmende Aussagen aus der Praxis im Feld der Selbsthilfe sind, dass für junge Menschen die gemeinschaftliche Selbsthilfe dann besonders attraktiv sind, wenn die Arbeitsformen gesellige, erlebnisorientierte Elemente enthalten. Auch wird immer wieder geäußert, dass junge Menschen in Selbsthilfegruppen nicht auf ihr „Problem“ reduziert werden wollen und sie sich nicht vorab für lange Zeiträume festlegen möchten.

Weiterhin hat sich vielfach die Initiierung und anfängliche Begleitung „junger Gruppen“ bewährt, wobei es jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern dennoch ausgesprochen wichtig ist, die „Spielregeln“ ihres Engagements selbst zu entwickeln und festzulegen.

Netzbasierte Selbsthilfeaktivitäten gehören ebenfalls in die Diskussion um zielgruppengerechte Selbsthilfeformen. Für 18- bis 29-Jährige ist das Nebeneinander von virtueller und nicht-virtueller Kommunikation selbstverständlich. Es ist daher naheliegend, dass sie auch ihre Selbsthilfeaktivitäten entsprechend gestalten – also sowohl durch netz- und schriftbasierten Problemaustausch als auch durch Gruppenkommunikation von Angesicht zu Angesicht.

Die in dieser Expertise angesprochenen Untersuchungen geben erste Hinweise darauf, für welche Themenbereiche Onlineformen der Selbsthilfe geeignet sind. Dieser Frage müsste jedoch noch weiter nachgegangen werden. Genauer zu klären sind folgende Fragen: Gibt es Problemstellungen, für die der Austausch über das Internet *kein* geeigneter Ort ist (zum Beispiel

bei Suizid-Gefährdung)? Für welche Phasen der Selbsthilfegruppen-Arbeit sind die neuen Medien geeignet, für welche nicht? Wie lassen sich Online- und Offline-Gruppenkommunikation gezielt zusammenführen? Wie können speziell jüngere Nutzerinnen und Nutzer von Online-Selbsthilfeformen in realen Kontakt miteinander gebracht und zu Face-to-Face-Interaktionen angeregt werden? Für welche Personen ist ein Onlineaustausch weniger gut geeignet?²⁸ Wie kann die Offenheit des Internets mit all den speziellen Chancen, die daraus erwachsen, mit dem Bedürfnis, sich in Selbsthilfecommunities über sehr private Dinge auszutauschen, in Einklang gebracht werden?

Eine weitere Aufgabe für Konzepte und Praxis der Selbsthilfeunterstützung ist die Aktivierung von Menschen, bei denen ein Bedürfnis nach Selbsthilfegruppen erwartet werden kann, die aber noch keinen Zugang gefunden haben. Reduktionistischen Klischees (Menschen in Selbsthilfegruppen sind alle alt und reden immer nur über Probleme) sollte dabei gezielt mit Offenheit für Vielfalt der Gruppen- und Arbeitsformen entgegengewirkt werden.

Im Zusammenhang mit den festgestellten Problemen des Generationenwechsels in der Selbsthilfe – bei dem es nicht primär um junge Menschen geht – besteht die Notwendigkeit der Rückbesinnung auf das Gruppenerleben. Es wird darum gehen, stärker das Gemeinschaftliche der Selbsthilfe ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, anstatt auf die Dienstleistungen abzustellen, die von Selbsthilfegruppen erbracht werden.

Führen wir diese Diskussion zusammen mit dem, was zu Arbeitsformen speziell für junge Menschen herausgearbeitet wurde, könnte das Folgendes bedeuten: Eine Rückbesinnung auf den Kern des Selbsthilfedankens – das gemeinschaftliche Miteinander – ist notwendig. Welche Form, welche Ausprägung das gemeinschaftliche Gruppenerleben aber nimmt und welche Aktivitäten durchgeführt werden, muss von den Betroffenen selbst entwickelt werden. Externe bzw. erfahrene Ältere können hierbei unterstützen.

Die unterschiedlichen Befunde zeigen, dass Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen auf die spezifischen Bedürfnisse der Altersgruppe explizit eingehen müssen. Bei aller Übereinstimmung kann dies abhängig von der Problemlage durchaus verschieden ausfallen. Ein Festhalten an Gewohnheiten und alten Strukturen ist dabei nicht zielführend. Selbsthilfegruppen, die zu keinen Änderungen in ihren Organisationsformen, Abläufen und Themen bereit sind, werden nur schwerlich jüngere Mitstreiterinnen und Mitstreiter

gewinnen bzw. halten können. Starre Definitionen von Selbsthilfegruppen-Engagement sind der Aktivierung jüngerer Menschen für die Selbsthilfe nicht förderlich; dazu gehören mit hoher Wahrscheinlichkeit: die Festlegung auf ein längeres zeitliches Engagement, die Forderung strikter Regelmäßigkeit, das Voraussetzen von Eigeninitiative bei der Gruppengründung, die Ablehnung externer Anregung und Anleitung, das Bestehen auf Treffen von Angesicht zu Angesicht ...

Vorbehaltlos zu erörtern und praktisch zu überprüfen ist, was solche Aspekte für die bestehende Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung bedeuten. In welchem Umfang und wie sind Gruppen, Organisationen und Selbsthilfekontaktstellen in der Lage, diesen Rechnung zu tragen, wann und wobei ziehen sie eine Grenze: Was ist noch Selbsthilfegruppen-Arbeit und was nicht mehr?

Spannend wäre hierbei auch eine intensivere Auseinandersetzung mit den Arbeitsformen der sog. Anonymen Gruppen (12-Schritte-Gruppen, angelehnt an das Programm der *Anonymen Alkoholiker*). Diese unterscheiden sich in ihren Abläufen deutlich von anderen Selbsthilfegruppen: Die Gruppen sind offen, jede oder jeder kann kommen, ohne sich an- oder abmelden zu müssen. Es ist auch möglich, während des Treffens einfach wieder zu gehen oder den Raum für kurze Zeit zu verlassen. Die Teilnehmenden sind sich namentlich nicht bekannt. Dies sind Merkmale, wie auch Selbsthilfeaktivitäten im Internet sie haben.

Von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Selbsthilfekontaktstellen wird immer wieder auf die besondere Attraktivität dieser Gruppenform bei jüngeren Menschen hingewiesen. Die Angaben, die es zur Altersstruktur bei den Anonymen Alkoholikern gibt, deuten allerdings nicht darauf hin, dass sich hier mehr jüngere Menschen wiederfinden als in den Gruppen der anderen Suchtverbände. Etwas anders sieht es bei den *Narcotics Anonymous* aus.²⁹ Über die Alterszusammensetzung in anderen anonymen Gruppen (etwa zu Spielsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Sexsucht und Problemstellungen rund um Co-Abhängigkeiten) sind uns keine Untersuchungen bekannt. Es wäre in der Tat zu untersuchen, ob die Beteiligung jüngerer Menschen dort wirklich höher ist und wodurch das erklärt werden kann. Ist es die zeitliche Flexibilität, die stärkere Unverbindlichkeit, die Niedrigschwelligkeit oder die Anonymität dieser Gruppen, die einen besonderen Reiz für die Zielgruppe der jungen Menschen ausmachen?

Klärungsbedarf

Beispiele von Einzelfragen für Forschung und Praxis

- Welche Anlässe gibt es für gemeinschaftliches Selbsthilfeengagement junger Menschen? Welche relevanten Themen können identifiziert werden?
- Wie stark sind junge Menschen in herkömmlichen Selbsthilfegruppen vertreten? Bei welchen Themen? Erhebung quantitativer Daten über das Selbsthilfeengagement jüngerer Menschen
- Wie stark sind junge Menschen in virtuellen Formen der Selbsthilfe aktiv? Bei welchen Themen? Erhebung quantitativer Daten über virtuelles Selbsthilfeengagement jüngerer Menschen
- Wie verhält es sich mit den Übergängen zwischen „Online“-selbsthilfe und „Offline“-selbsthilfe?
- Ist die Arbeitsform der „Anonymen Gruppen“ für junge Menschen besonders attraktiv? Quantitative und qualitative Analyse entsprechender Gruppen
- Wie kann der Weg in die Selbsthilfe für junge Menschen besser geebnet werden? Wie können themenspezifische, zielgruppengerechte Ansprache- und Arbeitsformen zusammen mit jungen Menschen entwickelt werden?
- Hat die Selbsthilfe bei jungen Menschen einen „schlechten Ruf“? Analyse der Vorstellungen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe bei jungen Menschen
- Welche Botschaften müssen transportiert werden, um junge Menschen von den Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe zu überzeugen? Zielgruppengerechte Öffentlichkeitsarbeit.

Fazit und Ausblick

Die vorliegende Expertise zeigt, dass die Datenlage der Forschung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe junger Menschen unzulänglich ist, die Fragestellung in der Fachdiskussion bei Selbsthilfeorganisationen (Praxisprojekte zum Beispiel im Gebiet „Sucht“) und bei Selbsthilfekontaktstellen (Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“) aber durchaus angekommen ist.

Erkenntnisse und Einsichten sind davon geprägt, dass Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung ihre Angebote und Arbeitsansätze überprüfen müssen. Das beinhaltet konzeptionelle und praktische Überlegungen, sich der Lebenswelt und den speziellen Bedürfnissen junger Menschen zu öffnen, damit diese Selbsthilfegruppen als eine Arbeits- und Handlungsform für sich und andere entdecken und eigenständig entwickeln können.

Weitere Erkenntnisse über eine zielgruppengerechte Selbsthilfearbeit und -ansprache ließen sich auch in der aufsuchenden Jugendarbeit und in der Jugendgruppenarbeit von Jugendorganisationen, Kirchengemeinden oder Stadtteilinitiativen finden.

Eine besondere Rolle können und sollten dabei Strategien aktivierender Aufklärung und Beratung spielen. Erfahrungen können zueinander geführt und fruchtbar gemacht werden.³⁰

Es gilt, Offenheit und Aufgeschlossenheit sowohl für die zielgruppen- und situationsgerechte Ansprache und für altersgruppenspezifische Gruppenbildungen herzustellen als auch gegenüber neuen Formen des Austausch und der Begegnung im Internet. „Reale“ und „virtuelle“ Beziehungsnetze stellen dabei keinen grundsätzlichen Gegensatz dar, sondern sind als Ergänzung zu sehen.

Anmerkungen

¹ Seit 1984 laufende jährliche Wiederholungsbefragung privater Haushalte, durchgeführt bei denselben Personen (ab 16 Jahre). Im Jahr 2006 waren es 10.933 Haushalte mit 20.049 Personen. Die wissenschaftliche Verantwortung für das SOEP liegt beim Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Durchführung durch TNS Infratest Sozialforschung (München).

² Im Fragebogen des Gesundheitsmonitors begann der Abschnitt der selbsthilfebezogenen Fragen zum Beispiel folgendermaßen: „Sind Sie derzeit Mitglied in einem landes- oder bundesweiten Verband von Behinderten oder chronisch kranken Menschen (ohne regelmäßige Treffen)?“ In der darauf folgenden Frage wurden Selbsthilfegruppen so definiert: „Selbsthilfegruppen sind kleinere Gruppen, in denen sich Menschen in wöchentlichen bis monatlichen Abständen treffen. Ihre Aktivitäten sind auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und / oder psychosozialen Problemen gerichtet, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind.“

³ Bei den Angaben zu den Befragten, die angaben, chronisch krank oder schwerbehindert zu sein, wurden die Altersgruppen 18 bis 29 sowie 30 bis 39 zusammengefasst (Gaber / Hundertmark-Mayser 2005, S. 625).

⁴ Gezählt wurden Personen, die sich an Selbsthilfekontaktstellen gewandt hatten.

⁵ Der Jugendsurvey vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) ermittelte, dass ein Viertel der befragten 16- bis 29-Jährigen in mindestens einer informellen Gruppierung aus dem Spektrum von Umweltschutz-, Friedens-, Menschenrechts-, globalisierungskritischen oder Dritte-Welt-Initiativen aktiv ist (Gille u.a., zitiert nach Schröder 2009, S. 72).

⁶ Diese Aussage bezieht sich nur auf die genannten fünf traditionellen Suchtselbsthilfeverbände. Die Altersstruktur in „Anonymen Gruppen“ wie den *Anonymen Alkoholikern* oder den *Narcotics Anonymous* sind darin nicht berücksichtigt. Da das Anonymitätsprinzip dieser Gruppen der Erfassung entsprechender Daten entgegensteht, ist die Datenlage für die Anonymen Gruppen nur dürftig: Die Anonymen Alkoholiker führten 2007 eine Umfrage bei Gruppen im deutschsprachigen Raum durch (keine Angaben zur Anzahl der befragten Personen). Der zufolge waren die unter 21-Jährigen mit 0,05 Prozent vertreten und die 21- bis 30-Jährigen mit 1,08 Prozent. (31 bis 40 Jahre: 7,12 %, 41 bis 50 Jahre: 24,88 %, 51 bis 60 Jahre: 32,08 %, 61 bis 70 Jahre 27,77 %, über 70 Jahre: 7,02 %), 63,6 Prozent der Befragten waren Männer, 36,4 Prozent Frauen (Anonyme Alkoholiker: Die Gemeinschaft der AA in Zahlen. Umfrage 2007 – Deutschsprachiger Raum). Stärker vertreten scheint die jüngere Altersgruppe bei den *Narcotics Anonymous*. So ermittelte eine Mitgliederbefragung (ca. 13.500 Personen) auf der Narcotics Anonymous Welt-Convention 2007 einen Altersdurchschnitt von 42,8 Jahren. 16 Prozent der Befragten waren jünger als 30 Jahre. 20 Jahre und jünger: 2 Prozent, 21 bis 30 Jahre: 14 Prozent, 31 bis 40 Jahre: 23 Prozent, 41 bis 50 Jahre: 37 Prozent, 51 bis 60 Jahre: 22 Prozent, älter als 60 Jahre: 3 Prozent. 56 Prozent der Befragten waren Männer, 44 Prozent Frauen.

⁷ Genannte Themen in diesem Zusammenhang sind Alltagsprobleme, Freizeitgestaltung, Schul- und Berufsausbildung, Schuldenregulierung und Partnerschaftsprobleme.

⁸ Dies entspricht einem Arbeitsprinzip, das in den anonymen Sucht-Gruppen (AA, NA) üblich ist, in den Gruppen der DHS-Suchtselbsthilfeverbände jedoch nicht.

⁹ Ähnliche Erkenntnisse gibt es auch hinsichtlich von Menschen mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe. So heißt es etwa in NAKOS Konzepte und Praxis 2: „Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen“: „In der Arbeit mit Migrantinnen und Migranten zeigt

sich immer wieder, wie wichtig der Zugang über persönliche Kontakte ist“ (NAKOS 2009 a, S. 34). Empfohlen wird deshalb die Kooperation mit Migrantenorganisationen (ebd.).

¹⁰ Dieses Bemühen findet man auch bei der *European League Against Rheumatism*, die im Jahr 2009 einen Fotowettbewerb ausrief, bei dem Rheumakranke aufgefordert wurden, Fotos von sich selbst in Arbeitssituationen online einzusenden (www.worldarthritisday.org/eular.php, Zugriff am 25.9.09).

¹¹ NAKOS-Workshop „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“, 23-24. April 2009, Berlin. Dokumentation s. NAKOS INFO 98. Berlin 2009 b, S. 59-64.

¹² Auch im Suchtbereich wurde die Erfahrung gemacht, dass dort, wo bereits junge Menschen Gruppen besuchen, auch weitere junge Leute angezogen werden. Karin Gövert spricht in diesem Zusammenhang von einem „Peergroup-Effekt“ (Gövert 2007, S. 27).

¹³ Das vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV) geförderte Projekt wurde zwischen Oktober 2005 und April 2009 vom Institut für Medizin-Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) sowie der NAKOS durchgeführt. Das Projekt baute auf drei Teilstudien auf, in denen 95 Selbsthilfekontaktstellen und Unterstützungseinrichtungen, neun Vertreter/innen von Selbsthilfeorganisationen und 16 ausgewiesene Expert/innen der Selbsthilfeunterstützung befragt wurden.

¹⁴ In diese Expertise sind Erkenntnisse eingeflossen, die im Jahr 2009 in dem NAKOS-Projekt „Selbsthilfe und neue Medien – Bestandsaufnahme, Differenzierung, Wirkungsanalyse und Kriterienentwicklung“ gewonnen werden konnten. Förderer dieses noch bis Ende 2010 laufenden Projektes sind das Bundesministerium für Gesundheit, der AOK-Bundesverband, der BKK Bundesverband und die Barmer GEK.

¹⁵ Birgit Sowade in einem Vortrag auf dem NAKOS-Workshop „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“, 23-24. April 2009 in Berlin. Dokumentation s. NAKOS INFO 98. Berlin 2009 b, S. 59-64.

¹⁶ Von der NAKOS erhobene Zahlen für 2008: Von 349 Vereinigungen, für die aktuelle Daten vorlagen, gaben 34,7 Prozent an, ein offenes Diskussionsforum zu bieten (geschütztes Forum: 23,2 %, Chatroom: 18,9 %).

¹⁷ Döring verweist auf eine Untersuchung von 2003, derzufolge eine suchtähnliche Extremnutzung des Internets für 3 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer nachgewiesen sei (Döring 2003, S. 305). In der Broschüre *Eltern-Ratgeber bei Onlinesucht* (HSO) ist von 3-5 Prozent der gesamten Internetnutzer/innen die Rede; davon sind aber entgegen der üblichen Einschätzung „nur“ 20 Prozent Kinder und Jugendliche (HSO, S. 6).

¹⁸ Döring verweist auf bevölkerungsrepräsentative Studien aus den USA, denen zufolge aus Netzbeziehungen „recht häufig“ Hybrid- oder Face-to-Face-Freundschaften entstünden (Döring 2003, S. 471).

¹⁹ Bei Döring findet sich eine entsprechende Aussage einer Teilnehmerin der Usenet Newsgroup „de.etc.selbsthilfe.missbrauch“: „Ich finde, dass es ‚virtuelle‘ Gefühle gar nicht gibt. Es fühlt sich jedenfalls verdammt echt an, was ich hier vor dem Bildschirm fühle. Dadurch dass mich keine physische Anwesenheit von anderen stört, sind meine Gefühle vor dem Bildschirm oft reiner und stärker als in anderen Situationen, wo sich vieles überlagert und meine Gefühle

viel schneller in Konflikten und Ängsten steckenbleiben. (...) Weil, dass diese Zeilen, die ich lese, jemand anders geschrieben hat, der auch fühlt und denkt, ist ja Realität und nicht virtuell“ (zitiert bei Döring 2003, S. 258).

²⁰ Die Forschung zeigt für die Gesamtheit der Nutzerinnen und Nutzer, dass sie Onlinekontakte vorwiegend zur Verdichtung bestehender sozialer Netzwerke einsetzen (Döring 2003, S. 428).

²¹ Dass JFF untersuchte im Auftrag der *Bayrischen Landeszentrale für neue Medien* (BLM) das Selbstdarstellungs- und Vernetzungsverhalten von Jugendlichen auf jugendnahen Internetplattformen. In der ersten Teilstudie „Web 2.0 als Rahmen für Selbstdarstellung und Vernetzung Jugendlicher“ des Studienprojektes „Das Internet als Rezeptions- und Präsentationsplattform“ wurden 97 soziale Plattformen sowie 26 Selbstdarstellungen von 14- bis 20-Jährigen auf diesen analysiert (unter anderem bei *myspace.com*, *schuelervz.net*). Ergänzend dazu wurden praktische Experimentierfelder für Jugendliche aus sozial schwächeren Milieus eingerichtet, in denen diese pädagogisch betreut und wissenschaftlich begleitet wurden.

²² Das Projekt griff auf die empirischen Grundlagendaten des „Online-Spieler-Report“ von 2005-2007 zurück. Nach den Ergebnissen der ard-zdf-onlinestudie 2009 spielen 20 Prozent der Frauen im Alter von 14 bis 29 Jahre mindestens einmal wöchentlich entsprechende Spiele, bei den Männern in dieser Altersgruppe sind es 38 Prozent (ard-zdf-onlinestudie.de, Zugriff am 10.11.09).

²³ So bieten etwa Google Groups und Yahoo Groups die Möglichkeit, eine Onlinegruppe zu initiieren oder sich an einer existierenden Gruppe zu beteiligen. Google nennt eine Zahl von 27.431 deutschsprachigen Gruppen, Yahoo verweist auf 3.734 Gruppen zu Gesundheit & Wellness und 12.065 Gruppen zu Gesellschaft & Soziales. Die Themenvielfalt ist breit: zum Beispiel „Alles rund ums Fahrrad“, „Rente für DDR-Flüchtlinge“, Abraham-Imbrahim-Jüdisch-Muslimischer-Dialog, Parkinson-Informationsaustausch, Blinde-helfen-Blinden.

²⁴ *Meetup* hat 5,7 Millionen Mitglieder, 6 Millionen monatliche Besucherinnen und Besucher und 58.936 lokale Gruppen. Auf der Website heißt es: „*Meetup* ist das größte Netzwerk für lokale Gruppen der Welt. Mit *Meetup* kann jeder ganz einfach eine lokale Gruppe organisieren oder nach einer von Tausenden von Gruppen suchen, die sich bereits persönlich treffen. Mehr als 2.000 Gruppen treffen sich täglich in lokalen Communities. In jeder davon haben sich die Mitglieder das Ziel gesetzt, sich selbst und ihre Community zu verbessern. *Meetups* Mission ist es, lokale Communities zu beleben und Menschen weltweit dabei zu unterstützen, sich zu organisieren. Wir bei *Meetup* glauben, dass Menschen ihre unmittelbare Umgebung oder sogar die ganze Welt verändern können, indem sie sich in Gruppen zusammenschließen, die stark genug sind, um einen Unterschied zu machen. (...) *Meetup* – Mach etwas – Lern etwas – Zeig etwas – Ändere etwas.“

²⁵ Beim Thema psychisch Kranke ist die Fachwelt in den letzten zehn Jahren zunehmend auch auf die Kinder von psychisch kranken Eltern aufmerksam geworden. Aber in Diskussionsbeiträgen, Veröffentlichungen und Projekten wie zum Beispiel vom *Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker* (BApK) geht es dabei in der Regel um Personen im Kindesalter. Für erwachsen gewordene Kinder psychisch kranker Eltern gibt es bislang nur vereinzelte Selbsthilfegruppen. Als eigenständige Zielgruppe spielen sie in der Arbeit etwa des BApK nur eine untergeordnete Rolle.

²⁶ Die Frage in der Befragung lautete: Gibt es in ihrer Region Selbsthilfegruppen speziell von jungen Menschen? Als Antwortmöglichkeiten war folgendes vorgegeben: ja, nein und weiß nicht.

²⁷ Die Frage in der Befragung lautete: Gibt es in Ihrer Organisation oder Vereinigung Gruppen speziell von jungen Menschen? Als Antwortmöglichkeiten war folgendes vorgegeben: ja, nein und weiß nicht.

²⁸ So hängt es zum Beispiel auch von der jeweiligen „netzspezifischen sozialen Kompetenz“ ab, ob man die Kontaktmöglichkeiten im Netz ausschöpfen kann oder nicht. Dazu gehören nach Döring die Fähigkeit, netzspezifische Ausdrucksmittel souverän zu nutzen und die netzspezifischen Regeln des sozialen Umgangs zu beachten (Döring 2003, S. 460f.).

²⁹ Einer Umfrage der internationalen NA zufolge waren 16 Prozent der Befragten jünger als 30 Jahre (www.na.org). Es ist nicht klar, ob für die deutsche Situation von einer ähnlichen Zahl ausgegangen werden kann.

³⁰ Interessante Beispiele aktivierender Aufklärung und Beratung gibt es aus dem Bereich der Partydrogen: Das Internetangebot *drugzone* der BZgA (unter anderem Onlineberatung, Rap-Contest-Angebote, Musik-Download-Möglichkeiten) und Initiativen, bei denen ehrenamtliche „Peers“ direkt im Nachtleben beratend tätig sind, wie bei der bayrischen *mindzone*, den Leipziger *drug scouts* oder dem österreichische *ChEck iT*, sind nah an der Zielgruppe und wirken sehr authentisch. *ChEck iT* bietet unter anderem chemische Analysen von Partydrogen direkt vor Ort.

Literatur

- ard-zdf-onlinestudie.de, Zugriff: 26.8.2009
- Becker, Ingo / Kettler, Ulrich: Zwischen Euphorie und Ernüchterung: Die Selbsthilfelandchaft in den neuen Bundesländern fünf Jahre nach der Wende. Ergebnisse aus dem Bundesmodellprogramm „Förderung sozialer Selbsthilfe in den neuen Bundesländern“. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): selbsthilfegruppen nachrichten. Gießen 1996, S. 65-68
- Breuer, Hannelore / Hägerbäumer, Hermann / Janßen, Heinz-Josef / Körstel, Käthe / Schneider, Wiebke (Hrsg.): Brücken bauen. Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe. Ein Projektbericht für die praktische Arbeit. Kassel 2006
- Bundesverband der Betriebskrankenkassen GbR (Hrsg.); Nickel, Stefan / Werner, Silke / Kofahl, Christopher / Trojan, Alf: Aktivierung zur Selbsthilfe. Chancen und Barrieren beim Zugang zu schwer erreichbaren Betroffenen. Essen 2006
- Bundesverband der Betriebskrankenkassen GbR (Hrsg.); Kohler, Susanne / Kofahl, Christopher / Trojan, Alf: Zugänge zur Selbsthilfe. Ergebnisse und Praxisbeispiel aus dem Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“. Essen 2009
- Dadich, Ann: Self-help support groups. Adding to the toolbox of mental health care options for young men. In: Youth Studies Australia 25 (2006), 1, S. 33-41
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.); Meyer, Christina: Sucht-Selbsthilfe. Beratung und Begleitung von suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen im Internet. (Entwurf)
- Deutsche Rheuma-Liga: Der Patient und sein Bedarf an Information (unveröffentlicht)
- Döring, Nicola: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. In: Batinic, Bernad (Hrsg.): Internet für Psychologen. Göttingen 2002, 2. Aufl., S. 509-547
- Franzen, Günter: Ich bin doch nicht blöd! Über den Wandel des Sozialcharakters und die Zukunft der Selbsthilfe. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003. Gießen 2003, S. 179-184
- Fraunhofer Institut Sichere Informations-Technologie SIT: Privatsphärenschutz in Soziale-Netzwerk-Plattformen. Darmstadt 2008
- Fürst Donnersmarck-Stiftung / Bald, Karl / Golka, Tomas / Walter, Hiltrud: (Un)Behindert im Netz – Angebotsscreening zum Thema „Behinderung“. Vier Wochen Webrecherche von 50 Internetauftritten. Berlin 2001
- Gaber, Elisabeth / Hundertmark-Mayser, Jutta: Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen – Beteiligung und Informiertheit in Deutschland. Ergebnisse des Telefonischen Gesundheitssurveys 2003. Stuttgart 2005
- Gesundheitsamt Bremen (Hrsg.): Gesundheitliche Selbsthilfegruppen in Bremen. Ein Bericht zur Bestandsaufnahme, Entwicklung und zu Perspektiven der Unterstützung und Förderung in der Stadt Bremen. Bremen 2007
- Gövert, Karin: „Brücken Bauen“ – Ein Projekt geht zu Ende, die Arbeit beginnt. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2007. Gießen 2007, S. 26-34
- Greife, Andreas: Schwierigkeiten beim Generationenwechsel – oft ein Spiegel anderer Probleme. Vortrag bei einer Fortbildung für die MitarbeiterInnen der bayrischen Selbsthilfe-Kontaktstellen am 30. und 31.10.2008 in Nürnberg
- Greife, Andreas: Ist Selbsthilfe nicht attraktiv (genug) für Junge? Die Integration von neuen, jüngeren Interessenten als Chance und Herausforderung für die Selbsthilfe(gruppen). Kiss Magazin Nürnberg 1 / 2009, S. 4-5
- Groops: Groops: Das Mitmach-Web geht offline. Pressemitteilung. München, 3.9.2007

- Gross, Ralph / Acquisti, Alessandro: Information Revelation and Privacy in Online Social Networks (The Facebook case). Pre-proceedings version. ACM Workshop on Privacy in the Electronic Society (WPES) 2005. Pittsburgh 2005
- HSO 2007 e.V.: Eltern-Ratgeber bei Onlinesucht. Schluss mit den Diskussionen über endlose PC-Zeiten. Buxtehude, ohne Jahresangabe
- Hempel, Konrad: Leserbrief bei kiss. Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken. Auf: www.kiss-nuernberg.de, Zugriff am 15.9.2009
- Rheuma-Liga, hessischer Landesverband: Die Initiative 35/50. Auf: http://www1.rheuma-liga-hessen.de/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=1018&Itemid=0, Zugriff: 27.8.2009
- Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung (ISAB) Köln (Hrsg.) / Braun, Joachim / Kettler, Ulrich / Becker, Ingo: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in der Bundesrepublik Deutschland. Aufgaben und Leistungen der Selbsthilfekontaktstellen in den neuen und alten Bundesländern. Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitung des Modellprogramms „Förderung sozialer Selbsthilfe in den neuen Bundesländern“ durch das Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung (ISAB) Köln. ISAB – Berichte aus Forschung und Praxis. Köln 1996
- JFF – Institut für Medienpädagogik / Bayrische Landeszentrale für neue Medien (BLM); Wagner, Ulrike / Brüggem, Niels / Vogel, Kerstin: Web 2.0 als Rahmen für Selbstdarstellung und Vernetzung Jugendlicher. Analyse jugendnaher Plattformen und ausgewählter Selbstdarstellungen von 14- bis 20-Jährigen. München 2009
- Kleinschmidt, Marianne: Selbsthilfe – ist das überhaupt zeitgemäß? Junge Suchtkranke und ihre Bedürfnisse an die Selbsthilfe. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2005. Gießen 2005, S. 35-41
- Kreuzbund: „Die jungen Menschen – DJ MiK“ im Kreuzbund e.V. Bundesverband – Konzeption (Stand 2008)
- McKenna, Katelyn Y.A. / Bargh, John A.: Coming out in the age of the Internet. Identity „demarginalization“ through virtual group participation. Journal of Personality and Social Psychology 75 / 1998, S. 681-694
- McKenna, Katelyn Y.A. / Green, Amie S. / Gleason, Marci E. J.: Relationship Formation on the Internet. What's the Big Attraction? Journal of Social Issues 58 / 2002 a, S. 9-31
- McKenna, Katelyn Y.A.: Virtual Group Dynamics. Group Dynamics. Theory, Research, and Practice. Vol. 6 / 1, 2002 b, S. 116-127
- NAKOS: NAKOS Konzepte und Praxis 2 – Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen. Berlin 2009 a
- NAKOS: Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Bericht über einen Workshop vom 23. bis 24. April 2009 in Berlin. In: NAKOS INFO 98. Berlin 2009 b, S. 59-64
- NAKOS-Projekt: Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen. Befragung von Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen sowie von Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen 2009 c (unveröffentlicht)
- NAKOS (Hrsg.); Keupp, Heiner / Straus, Florian / Höfer, Renate / Thrul, Johannes: Jugend und junge Erwachsene im sozialen Wandel: Voraussetzungen und Bedingungen für das bürgerschaftliche Engagement junger Menschen in der Selbsthilfe. Expertise 2 im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von

- Selbsthilfegruppen (NAKOS) gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Manuskript. Berlin 2009 d
- NAKOS (Hrsg.); Keupp, Heiner / Straus, Florian / Höfer, Renate / Thrul, Johannes:
Handlungsherausforderungen und Potenziale für das bürgerschaftliche Engagement junger Menschen in und durch Selbsthilfegruppen. Expertise 3 im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Manuskript. Berlin 2009 e
- NAKOS (Hrsg.); Helms, Ursula: Jugendhilfe als Interventionsform und Selbsthilfe als partizipative Arbeitsform – gegensätzliche Handlungsstrategien? Expertise 4 im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen“ der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Manuskript. Berlin 2009 f
- Petzold, Matthias: Psychologische Aspekte der Online-Kommunikation. E-beratungsjournal.net, 2. Jg., Heft 2, September 2006, S. 1-12
- Potts, Henry: Online support groups: An overlooked resource for patients. In: Health Information on the Internet, April 2005, S. 6-8 (<http://hii.rsmjournals.com/cgi/reprint/44/1/6>)
- Rapp, Ilse: Alte gehen, Neue kommen – Zum Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen und in der Selbsthilfe-Unterstützung. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2004. Gießen 2004, S. 76-81
- Richter, Horst-Eberhard: Selbsthilfe in (der) Bewegung. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003. Gießen 2003, S.185-191
- Sawinski, Klaus-Peter: Junge Suchtkranke und Patenschaft – neu überdacht. In: Weggefährte 2 / 2009
- Schorb, Bernd / Kießling, Matthias / Würfel, Maren / Keilhauer, Jan: Die Online-Spieler: Gemeinsam statt einsam. Medienkonvergenz Monitoring Online-Spieler Report 2008. Leipzig 2008
- Schröder, Achim: Gruppen in der Adoleszenz: Identitätsbildende Bedeutung und sozialer Formenwandel. In: Psychosozial, 32. Jg., 1 / 2009, S. 71-82
- Schultz, Andreas: Schritte zum Miteinander. In: Bundesverband der Betriebskrankenkassen GbR (Hrsg.); Kohler, Susanne / Kofahl, Christopher / Trojan, Alf: Zugänge zur Selbsthilfe. Ergebnisse und Praxisbeispiel aus dem Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“. Essen 2009, S. 123-138
- Thiel, Wolfgang: Über Selbsthilfe-Konsum und die Schwierigkeiten von Selbsthilfegruppen, aktive Mitstreiter zu gewinnen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2004. Gießen 2004, S. 83-90
- Thiel, Wolfgang: Ein „anderes Gesundheitsverständnis“. Selbsthilfe und Migration (Fachvortrag). In: KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW (Hrsg.): Selbsthilfe – Vielfalt gestalten. Herausforderungen annehmen: Selbsthilfegruppen für Angehörige, Migration, seltenen Erkrankungen. Dokumentation der Fachtagung am 30. Düsseldorf 2007
- Thiel, Wolfgang: Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe? Berlin 2009 a
- Thiel, Wolfgang: Soziale Selbsthilfe in Deutschland. In: KISS Stuttgart (Hrsg.): Stuttgarter Selbsthilfe Magazin 02/2009. Stuttgart 2009 b, S. 3-4. Erscheint unter dem Titel „Soziale

- Selbsthilfe und das Soziale der Selbsthilfe“ in: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2010. Gießen 2010
- Thiel, Wolfgang: Selbsthilfegruppen und Migration. Einblicke und Überlegungen aus dem Feld der Selbsthilfe und der Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen. Erscheint in Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Weinheim 2010
- Trojan, Alf / Nickel, Stefan / Amhof, Robert / Böcken, Jan: Soziale Einflussfaktoren der Teilnahme an Selbsthilfesusammenschlüssen. In: Gesundheitswesen, 2006 / 68. S. 364-375
- Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB), Projektgruppe Zivilengagement: Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des bürgerschaftlichen Engagements in Deutschland. Berlin 2009