

„Außer in Filmen habe ich noch kaum von Selbsthilfegruppen gehört“

Ergebnisse einer Befragung von jungen Menschen in Studium und
Ausbildung zu Selbsthilfegruppen

BKK–Selbsthilfe–Tag, 25. September 2014

Miriam Walther, NAKOS



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Junge Leute heute



Prof. Gabriela Zink, HS München / Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe und Soziale Arbeit“:

- knapper werdende Zeitressourcen
- Anforderung der permanenten Selbstoptimierung
- „erschöpftes Selbst“ (Alain Ehrenberg)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Befragung jüngerer Erwachsener in Studium und Ausbildung

Wer:

- Studierende an (Fach-)Hochschulen Soziale Arbeit / Sozialwesen, Auszubildende in Berufsschulen für Gesundheitsberufe
- 5 (Fach-) Hochschulen, 2 Berufsschulen in Bayern, Berlin, Brandenburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Rücklauf: 888, in Auswertung einbezogen: 785

Was:

- Was weiß die befragte Zielgruppe über gemeinschaftliche Selbsthilfe?
- Welche Einstellungen / Meinungen / Vorbehalte existieren?
- Wie müsste gemeinschaftliche Selbsthilfe sein, um für die Zielgruppe attraktiv zu sein?

Wie:

- Fragebogen in Papierform, 17 geschlossene und offene Fragen, im Herbst 2013
- Projektförderung: BKK Dachverband 2013

Warum:



NAKOS Informationsgewinnung

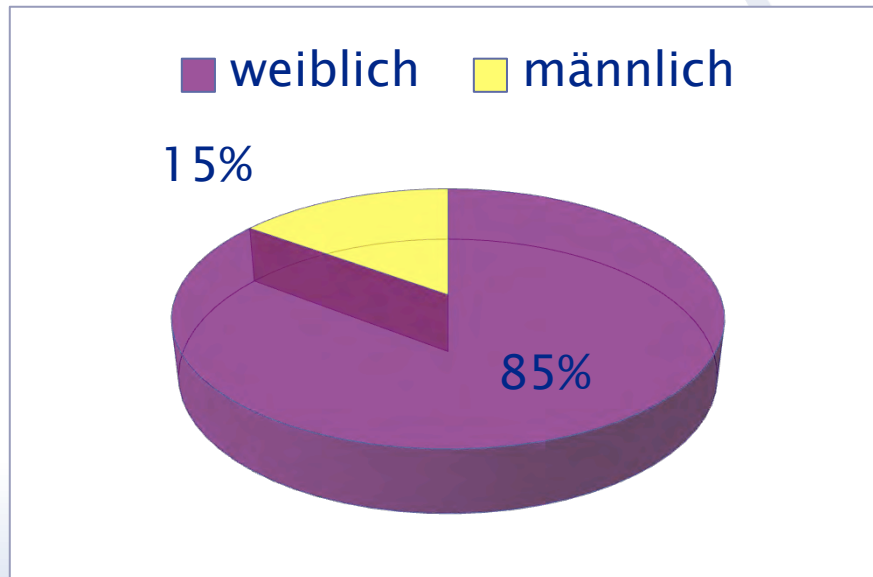
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

• künftige Multiplikator/innen informieren, interessieren

M. Walther, NAKOS

Wer hat sich beteiligt?

- in Auswertung einbezogen: 785 Fragebögen
- 56% Studierende an (Fach-) Hochschulen; 44% Berufsschüler/innen
- Durchschnittsalter: 25 Jahre (Fach-)Hochschulen), 20 Jahre (Berufsschulen)



Gefragt wurde nach...

- **1. Vorhandenes Wissen über Selbsthilfegruppen**
- 2. Einstellungen / Meinungen / (Vor-) Urteile
- 3. Wünsche / Bedarfe an Selbsthilfe



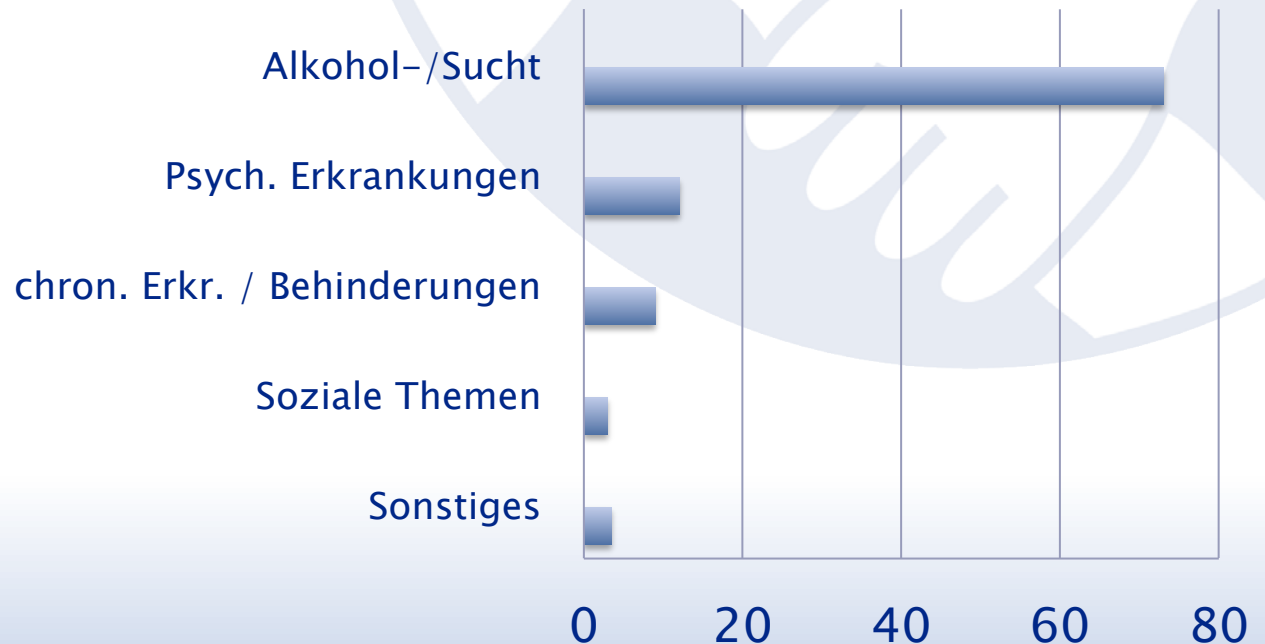
NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Gute Nachricht

Selbsthilfegruppen sind bekannt (95 %)

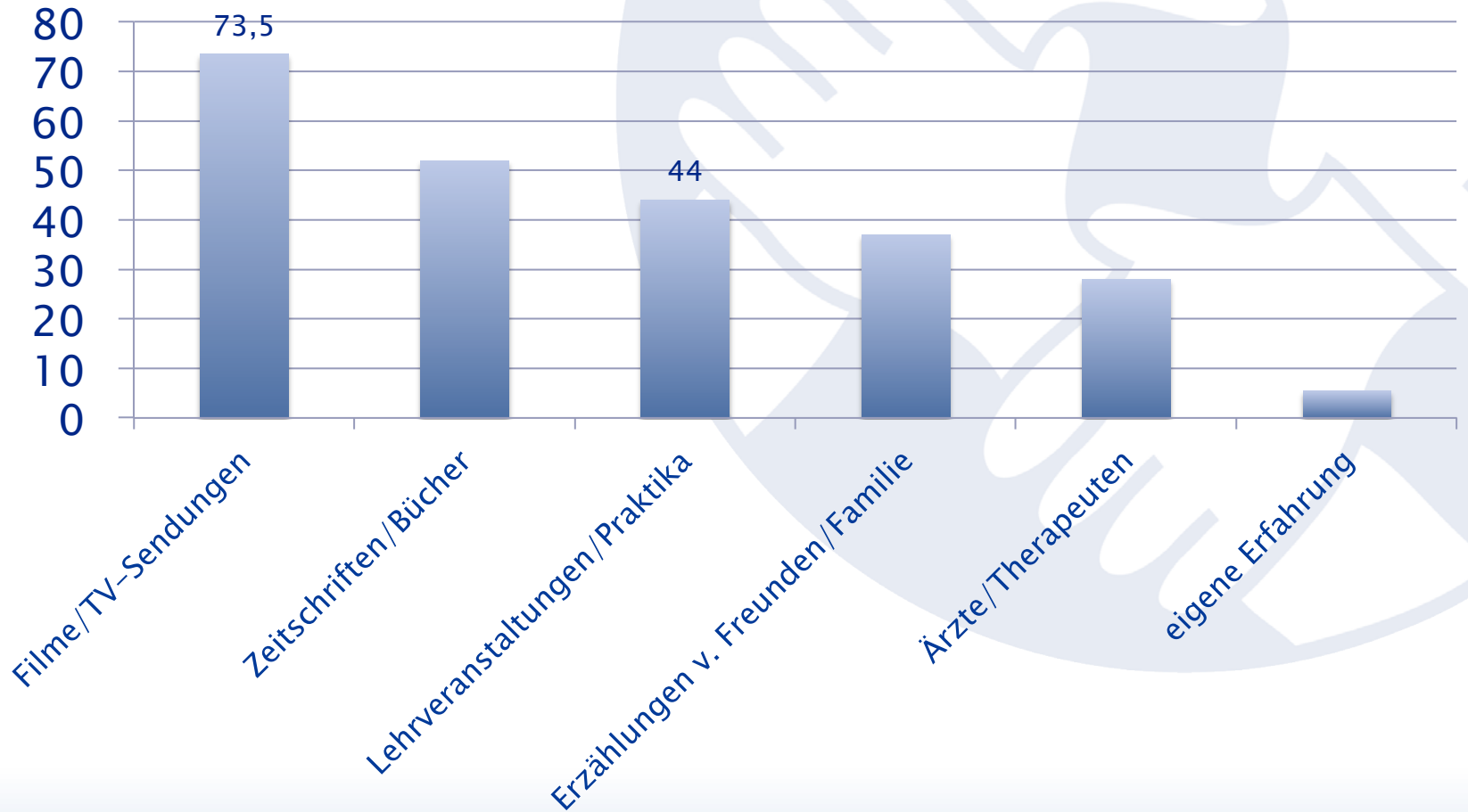
... werden aber überwiegend mit Suchterkrankungen in Verbindung gebracht (73 %)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

... bekannt aus Film und Fernsehen



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Frage: Woher kennen Sie Selbsthilfegruppen?

M. Walther, NAKOS

„Was denken Sie sind die Gründe, dass Menschen eine Selbsthilfegruppe besuchen?“ (Freitext)

- durchweg stimmige Antworten

„zu wissen, man ist nicht allein“

„sich gegenseitig unterstützen“

„ein Gefühl von Zusammengehörigkeit finden“

„Was denken Sie, tun Menschen in Selbsthilfegruppen?“ (Freitext)

Durchweg genannt: „Sprechen“ / „Austauschen“ / „Aussprechen“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Missverständnisse und Wissensdefizite

Zwang?

- „ich sollte auch wieder gehen dürfen“
- „mir wäre wichtig, dass ich die Gruppe auch wieder verlassen darf“

kostenpflichtig?

- „es sollte nicht so teuer sein“

professionell angeleitet?

- „die Leute helfen sich ja nicht direkt selbst, sondern der Therapeut bzw. er leitet es an, regt zum Nachdenken an und dadurch kommen sie zur ‚Lösung‘“
- „einfühlsames Personal“
- „gut ausgebildeter Therapeut“

nur für Suchterkrankungen?

- „den ‚negativen‘ Ruf des Wortes Selbsthilfegruppe ändern, da es für junge Leute nicht gut ist, als Süchtiger abgestempelt zu werden“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

„Haben Sie schon einmal von Selbsthilfekontaktstellen gehört?“

- Angebote der Selbsthilfeunterstützung sind einem Drittel der Befragten bekannt

„Was denken Sie, welche Aufgaben Selbsthilfekontaktstellen haben?“

- Sie helfen, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden: 93,5 %
- Sie beraten Interessierte und bestehende Selbsthilfegruppen: 57,5 %
- Sie unterstützen beim Gründen neuer Selbsthilfegruppen: 46 %
- Sie stellen Räume für Gruppentreffen zur Verfügung: 36,5 %



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Gefragt wurde nach...

- 1. Vorhandenes Wissen über Selbsthilfegruppen
- **2. Einstellungen / Meinungen / (Vor-) Urteile**
- 3. Wünsche / Bedarfe an Selbsthilfe



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

- Wenig eigene Teilnahmeerfahrungen (5,5 % ; FH: 7 %/BS: 3,5 %)
- ein Drittel kennt Freunde oder Familienmitglieder mit Teilnahmeerfahrungen

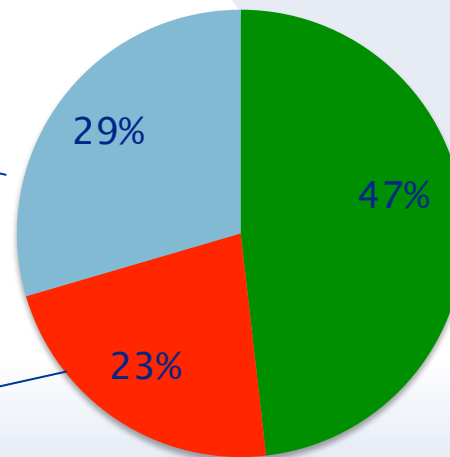
„...könnten Sie sich grundsätzlich vorstellen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen?“

grundsätzliche Teilnahmebereitschaft bei knapp der Hälfte der Befragten

„weil ich eigentlich weder Alkohol trinke noch rauche oder ein anderes Problem habe“

„weil man von den Anderen verstanden wird und von dem Erlebten der Anderen lernen kann“

„schwierig, mit Fremden über eigene Probleme zu sprechen“



■ ja ■ nein ■ weiß nicht



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

„Würden Sie Ihren Freunden erzählen bzw. haben Sie ihnen erzählt, dass Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen?“

- „ja“: 59 % (FH: 64 %, BS: 53 %)
- „nein“: 18 % (FH: 10,5 %, BS: 27,5 %)
- „weiß nicht“: 23 % (FH: 25,5 %, BS: 19,5 %)

Gründe für „nein“ und „weiß nicht“

- „weil das Image einer Selbsthilfegruppe nicht sehr gut ist“
- „weil es nicht gesellschaftlich anerkannt ist“
- „weil man sich damit ‚angreifbar‘ macht“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Gefragt wurde nach...

- 1. Vorhandenes Wissen über Selbsthilfegruppen
- 2. Einstellungen / Meinungen / (Vor-) Urteile
- **3. Wünsche / Bedarfe an Selbsthilfe**

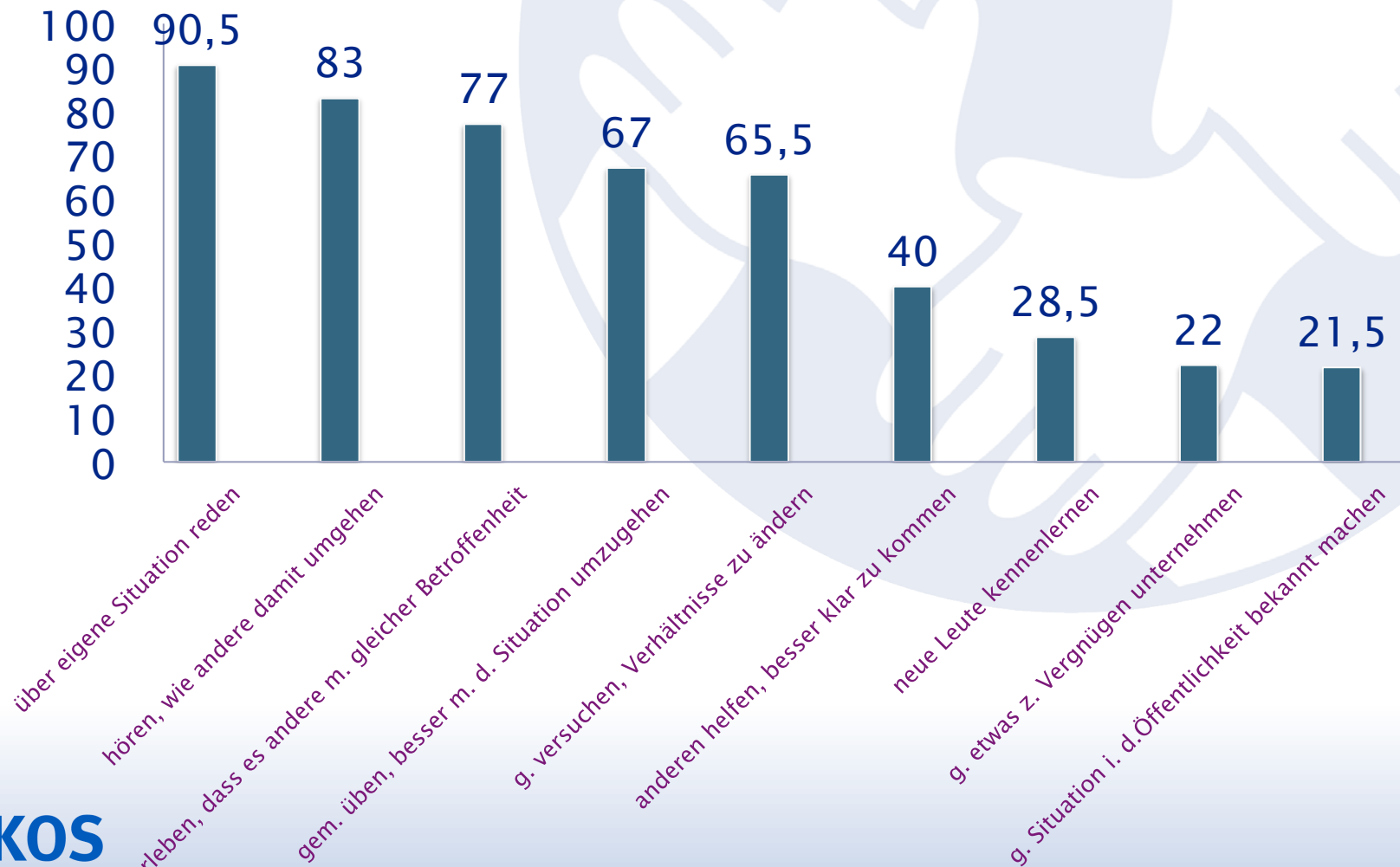


NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Was wäre Ihnen an einer Selbsthilfegruppe wichtig?

- Austausch ist wichtig
- gemeinsames Üben und Arbeiten an der eigenen Situation auch



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Wie müsste eine Selbsthilfegruppe sein, damit Sie an ihr teilnehmen?“ (Freitext)

zwischenmenschliche, atmosphärische Aspekte von großer Bedeutung

- „offen“ / „aufgeschlossen“
- „Atmosphäre zum ‚Wohlfühlen‘: nicht beklemmend“
- „wertschätzend“ / „gegenseitiger Respekt“ / „keine Vorurteile, keine Verurteilung“ / „ich muss mich ernst genommen fühlen“ / „wertfrei, dass sich keiner über mich und mein Problem lustig macht“
- „privat, vertraulich“ / „vertrauenswürdig: das Erzählte bleibt im Raum“

organisatorische Rahmenbedingungen

- „nicht zu groß“ / „maximal 15 Personen“
- „in der Nähe“ / „gut zu erreichen“
- „anonym“
- „nicht anonym“

angeleitet?

- „strukturiert und begleitet durch erfahrene Fachleute“
- „kompetente Fachleute zur Leitung der Gruppe“
- „einfühlsames Personal“
„gut ausgebildeter Therapeut“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Empfehlungen für die Selbsthilfe

am Image arbeiten

„Das Klischee beseitigen, dass man auf Holzstühlen im Kreis sitzt.“

„Mehr Informationen – es als normal hinstellen.“

„Bessere Werbung, damit TV-Vorurteil abnimmt.“

„coole Flyer“ / „modernerer Sprachcode benutzen“

„In Schulen/Unis/ Fachhochschulen etc. aufklären, um Hemmungen zu beseitigen.“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

auf die Jugend eingehen

„die Jungen und ihre Probleme müssten ernst genommen werden“

„junge Themen aufgreifen“

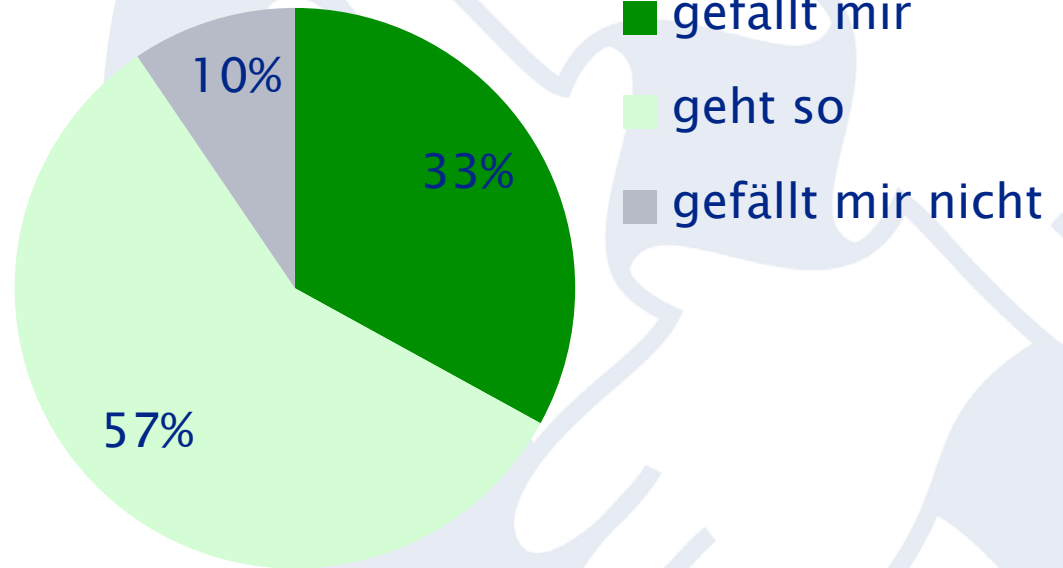
„junge Gruppen“

„flexible Arbeitsformen“

„gemeinsame Aktivitäten“ / „Unternehmung anbieten“

„es sollte auch mal gelacht werden“

Wie finden Sie die Bezeichnung „Selbsthilfegruppe“?



alternative Begriffsvorschläge

- „Stammtisch“; „Treffen“; „Austauschgruppe“; „Entfaltungsgruppe“; „je nach Thematik eigene kreative Bezeichnung“
- „eine, die selbstbewusst auf das entsprechende Problem bzw. die Personengruppe mit diesem Bezug nähme“
- „was nicht so negatives Klingendes“; „irgendwas, was nicht so stigmatisierend ist.“,
- ‚Selbst‘ und ‚Gruppe‘ = Widerspruch“; „Austauschgruppe – Man hilft sich ja nicht selbst“



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Zusammenfassung

- Das Bild von Selbsthilfegruppen wird stark von der Darstellung in den Medien geprägt
- Es ist ein verzerrtes Bild (Suchttherapie, angeleitet, angeordnet); zentrale Wesensmerkmale von gemeinschaftlicher Selbsthilfe sind vielfach nicht bekannt
- Die Selbsthilfe hat ein Imageproblem, es besteht die Sorge vor Stigmatisierung
- Die im Unterricht vermittelten Informationen scheinen dieses Bild nicht korrigiert zu haben



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Prof. Gabriela Zink; HS München / Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe und Soziale Arbeit“

„Das Engagement in einer Selbsthilfegruppe ist im Kontext der radikalen, verinnerlichten „Selbstoptimierung“ und den damit einher gehenden Strategien der Selbstvermarktung für junge Erwachsene und Jugendliche nicht leicht zu integrieren, denn die Mitgliedschaft verweist die Betroffenen und Außenstehende auf ein dahinter stehendes Problem gesundheitlicher oder sozialer Genese, also auf einen Makel, der leistungs- und chancenmindernd wirken könnte.“

„Eine Herausforderung für die Selbsthilfeunterstützung liegt darin, diese Konkurrenzen und zeitlichen Engpässe in der alltäglichen Lebensführung junger wie älterer Menschen anzuerkennen und passende Konzepte zu entwickeln.“

Was sind „passende Konzepte“?

... Nutzen der Selbsthilfe für die Einzelnen hervorheben; diesbezüglich offensive, programmatische Öffentlichkeitsarbeit; Handlungs- und Lösungsorientierung hervorheben (auch schon im Titel)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Fazit: Wir müssen unsere Botschaften überprüfen!

Kommunizieren wir genug?

Kommunizieren wir das „Richtige“?

- auf den Kerngehalt gemeinschaftlicher Selbsthilfe fokussieren
gemeinschaftliche Selbsthilfe ist:
 - selbstbestimmt und eigenverantwortlich
 - auf Augenhöhe – ohne dauerhafte fachliche Anleitung
 - selbstorganisiert und freiwillig
 - nicht-kommerziell
 - stärkend / Empowerment
- Vielfalt der Handlungsfelder – Vielfalt der Aktionsformen zeigen (und zulassen...)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

M. Walther, NAKOS



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Wilmerdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel: 030 / 31 01 89 – 60
Fax: 030 / 31 01 89 – 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: <http://www.nakos.de>

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.