

MIRIAM WALTHER, NAKOS, IM INTERVIEW

SELBSTHILFE IST VIELFÄLTIG

Miriam Walther ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der NAKOS, mit den Schwerpunkten Junge Menschen und Neue Medien in der Selbsthilfe. Mit ihr sprachen wir über die Herausforderungen, denen sich die Selbsthilfe bei der Gewinnung jüngerer Zielgruppen stellen muss, und über gute Praxisbeispiele.

Viele denken bei Selbsthilfe an den klassischen Stuhlkreis. Sieht so die Selbsthilfe von heute aus?

» Selbsthilfe kann ganz unterschiedliche Formen haben. Eine wesentliche Motivation dabei ist es, sich auszutauschen. Deshalb ist die Gesprächsrunde zwar ein unvollständiges, aber kein grundsätzlich falsches Bild. Die Form des Engagements der Selbsthilfegruppen ist je nach Thema von Gruppe zu Gruppe sehr unterschiedlich. Einige entfalten hauptsächlich Aktivitäten nach Innen. Das heißt, es werden viele Gespräche geführt. Allerdings findet dieser Austausch gerade bei jüngeren Leuten auch mal während eines Picknicks oder in einem Kletterpark statt. Andere Gruppen richten ihr Engagement auch nach außen. Sie gehen zum Beispiel in Krankenhäuser, um Menschen mit Neudiagnosen aufzuklären oder beteiligen sich mit Infotischen an öffentlichen Veranstaltungen oder gestalten Projektstage an Schulen. Es gibt auch Gruppen, die einfach gemeinsam etwas unternehmen, ohne dass die Krankheit dabei im Vordergrund steht. Insgesamt hängt die Praxis in der Selbsthilfegruppe sehr vom Thema und von den Bedürfnissen der Mitglieder ab. «

Wie können junge Menschen für die Selbsthilfe erreicht und aktiviert werden?

» Es braucht insgesamt mehr positive Öffentlichkeitsarbeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Erfahrungsgemäß sind Vorurteile und Unwissenheit nicht nur bei jungen Menschen verbreitet. Die Auseinandersetzung mit vorherrschenden Klischees hilft, das Image zu verbessern. Und wir müssen Selbsthilfe so darstellen, wie sie wirklich ist. Für junge Leute haben wir das Internetportal www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de gestartet. Hier stehen eine Menge nützlicher Informationen und Hilfestellungen speziell für junge Menschen zur Verfügung. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe? Wie gründe ich eine neue? Welche



» Die Praxis in der Selbsthilfegruppe hängt sehr vom Thema und den Bedürfnissen ihrer Mitglieder ab. «

© J.Winkler

Möglichkeiten gibt es, sich zu engagieren? Auf diese Fragen finden die Besucher des Portals Antworten. Anhand von Beispielen aktiver Selbsthilfegruppen wird gezeigt, wie vielfältig die Selbsthilfe ist – sowohl hinsichtlich der Themen als auch der Art und Weise, wie Menschen zusammenkommen.

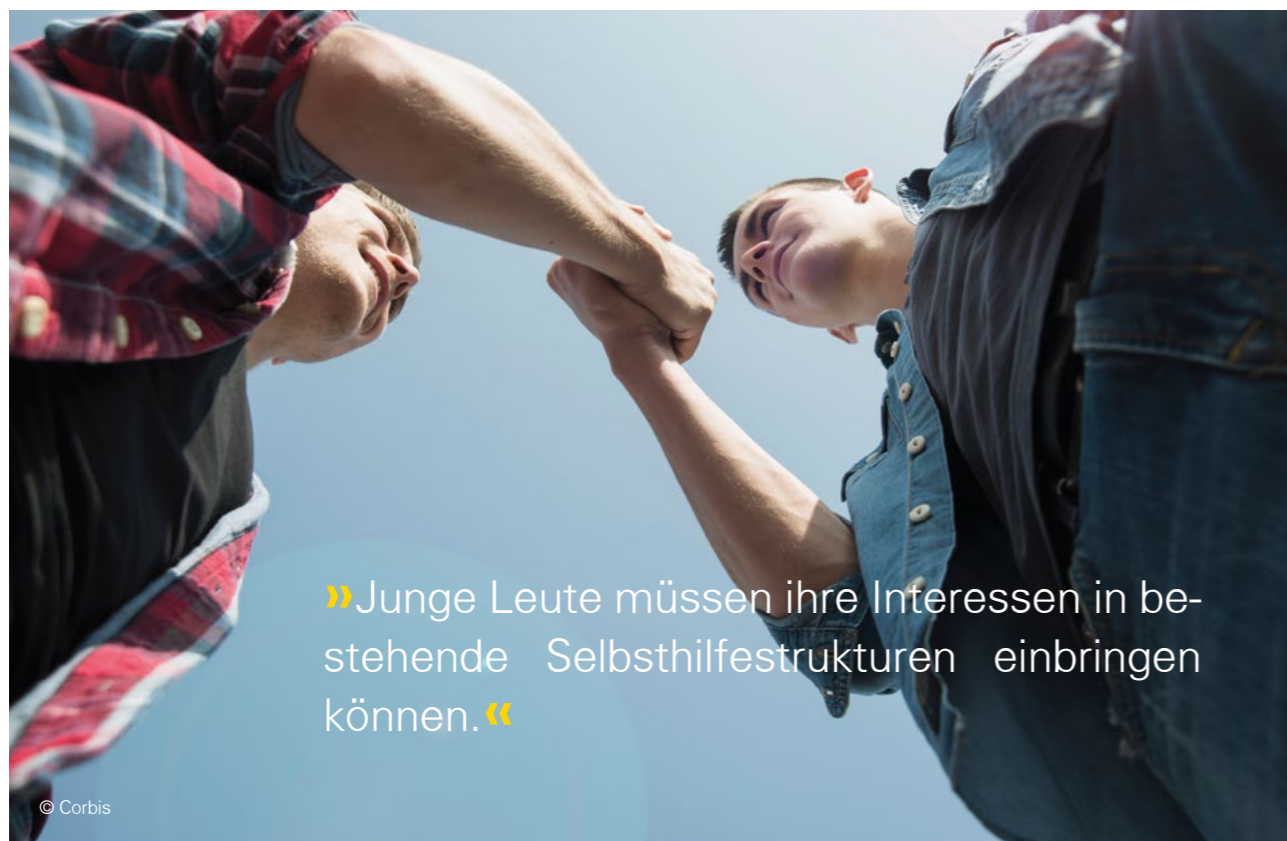
Um junge Menschen zu aktivieren, ist es wichtig zu transportieren, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe zunächst nur eine Arbeitsform ist. Die Gruppen, die es zurzeit gibt, sind so, wie sie sind, weil jemand sie einmal so haben wollte. Über die zukünftige Ausgestaltung entscheiden die Aktiven entsprechend ihrer Bedürfnisse selbst. «

Welche besonderen Bedürfnisse bringen junge Menschen in die Selbsthilfe mit?

» Die Gruppen unterscheiden sich gar nicht so stark von anderen. Wichtig ist, dass sich die Mitglieder in einer gemeinsamen Lebenssituation befinden. Die Altershomogenität an sich ist das, was sie besonders macht. Daneben sehen wir, dass viele jüngere Gruppen aktivere Elemente einbauen – z. B. gemeinsame Unternehmungen wie Klettern, Schwimmen oder Picknicken. Das Erreichen konkreter Ziele steht außerdem mehr im Mittelpunkt. Auch ein stärkeres und bewussteres Herantreten an die Öffentlichkeit ist zu beobachten. Unsere Befragung hat außerdem gezeigt, dass jungen Menschen ihre freie Entscheidung wichtig ist. Sie wollen keinen Zwang. «

Wie muss die Selbsthilfe ausgestaltet werden, damit sie dem gerecht wird?

» Die bestehende Selbsthilfeorganisationen und -gruppen sollten sensibel dafür sein, wenn für eine Öffnung Veränderungen notwendig sind. Sehr wichtig ist es, jungen Leuten die Mög-



» Junge Leute müssen ihre Interessen in bestehende Selbsthilfestrukturen einbringen können.«

© Corbis

lichkeit zu geben, ihre eigenen Interessen in bestehende Strukturen einzubringen. Außerdem ist für ein Gelingen eine offene und wertschätzende Willkommenskultur ausschlaggebend. Zum Beispiel sollten Partizipationsmöglichkeiten gezielt unterbreitet werden. Junge Leute leben heute anders als noch vor 30 Jahren. In einer komplizierten, verbandlich organisierten Struktur mit Arbeitskreisen und Leitungsgremien kann es gut sein, dass der Nachwuchs davor zurückschreckt, Aufgaben zu übernehmen. Der zunehmende Druck, örtlich und zeitlich flexibel sein zu müssen, macht jungen Leuten die längerfristige Planung schwer. Nicht nur Selbsthilfevereinigungen, Verbände im Allgemeinen sind damit beschäftigt, neue Ansätze für junge Generationen zu erarbeiten und zu erproben, die stärkeren Projektcharakter haben. Junge Menschen können auch Verantwortung übernehmen, indem sie eine Internetseite neu gestalten oder gemeinsam einen Film für die Organisation drehen.

Der Wunsch gerade seitens der Jüngeren, sich konkrete Entwicklungsziele setzen und diese erreichen zu wollen, muss ebenfalls berücksichtigt werden. Zum Beispiel reicht es stotternden jungen Menschen oft nicht, sich nur darüber auszutauschen, wie es ist zu stottern. Stattdessen werden gemeinsame Sprachtrainings durchgeführt. Oder Menschen mit bestimmten sozialen Ängsten üben in Rollenspielen gezielt den Umgang mit für sie unangenehmen Situationen. Am Ende wollen die Beteiligten sicher sein, dass das Engagement in der Gruppe auch „etwas gebracht hat“.

Mit welchen Maßnahmen wurden bereits positive Erfahrungen gemacht?

- » Ein Positivbeispiel ist die Stotterer-Selbsthilfe, die erfolgreich an neuen Ansätzen arbeitet. Oft findet ein früher Erstkontakt zwischen Betroffenen und der Selbsthilfeorganisation über die Vermittlung von Logopäden statt, bei denen Stotterer meist schon im Kindesalter in Therapie sind. Vor drei Jahren startete außerdem ein bundesweites Projekt: Dreimal im Jahr trafen sich junge Menschen an jeweils unterschiedlichen Orten, um miteinander ein attraktives Selbst-



NAKOS – NATIONALE KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE ZUR ANREGUNG UND UNTERSTÜTZUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

www.nakos.de

Miriam Walther

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Schwerpunkte Junge Menschen in der Selbsthilfe, Neue Medien in der Selbsthilfe

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

(030) 31 01 89-60

selbsthilfe@nakos.de

hilfekonzert zu entwickeln. Die potenzielle Zielgruppe waren sie selbst. Herausgekommen sind die „Flow-Sprechgruppen – fließend stottern“. Das Konzept ist so formuliert, dass neue Gruppen ganz unabhängig vom Ort ins Leben gerufen werden können. Das ist in bislang bundesweit mehr als zehn Fällen auch bereits passiert. Außerdem ist es gelungen, diejenigen, die in die Entwicklung involviert waren, langfristig an den Verband zu binden. Sie sind mittlerweile teilweise auch in Leitungsfunktionen aktiv und haben begonnen, den Verband zu verändern. Die Einbindung kann also auch institutionell gelingen.

Andere Verbände gehen bei den Mitgliedsbeiträgen Sonderwege. Anpassungen wie etwa ermäßigte Mitgliedsbeiträge für junge Erwachsene ohne festes Einkommen oder „Schnuppermitgliedschaften“ helfen dabei, den Zugang zu erleichtern.

Wo sehen Sie noch wesentliche Baustellen für die Zukunft?

- » Wir haben mit Unterstützung des BKK Dachverbandes eine Broschüre erarbeitet, die grundlegende Informationen zur Selbsthilfe bereitstellt. Damit sollen Vorurteile aus dem Weg geräumt und ein realistisches Bild vermittelt werden. Mit der Art der Aufmachung wollen wir vor allem junge Leute ansprechen. Das ist ein Schritt. Insgesamt brauchen wir aber noch mehr positive Öffentlichkeit und vor allem müssen wir die Botschaft dorthin tragen, wo junge Leute sind. Bislang haben die Selbsthilfekontaktstellen mehrheitlich den Ansatz verfolgt, einer Person zu helfen, wenn sie selbst kommt und ihre Bedürfnisse mitteilt. In Bezug auf junge Leute braucht es mehr aufsuchende Arbeit. In diesem Jahr waren wir gemeinsam mit Kolleginnen aus Berliner Selbsthilfekontaktstellen das zweite Mal für die Selbsthilfe mit einem eigenen Stand auf der Jugendmesse „YOU“ in Berlin. Die Jugendlichen konnten sich dort unter anderem eigene Stoffbeutel bedrucken: „Junge Selbsthilfe ist...“. Das kam sehr gut an. Natürlich sind das keine Maßnahmen, die unmittelbar wirken. Aber vielleicht ist ein paar Jahre später, wenn sich ein akutes Problem offenbart, die Selbsthilfe als Option präsent.

Deshalb sollten auch Kooperationen mit Schulen oder Ausbildungseinrichtungen angestrebt werden. Es ist sehr sinnvoll, das Thema in Ausbildungsgängen zu verfestigen, besonders in den Bereichen Soziales und Gesundheit. Hier erreicht man die Menschen, die später beruflich mit Patienten oder Klienten zu tun haben und als Multiplikatoren der Selbsthilfe den Weg ebnen können.