



# Wirklich willkommen heißen und wertschätzen

Bei der NAKOS als bundesweiter Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe verzeichnen wir steigendes Interesse am Thema „Junge Selbsthilfe“. Wir werden zunehmend um Informationen und Einschätzungen gebeten und unsere „jungen“ Materialien werden zahlreich bestellt.

**S**eitdem wir 2009 begonnen haben, uns intensiv mit jungen Menschen in der Selbsthilfe zu befassen, hat sich einiges bewegt: Viele Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen haben ihre Arbeit stärker auf junge Menschen ausgerichtet. Flyer und Zeitschriften wurden neu aufgelegt, Internetauftritte modernisiert und spezielle (Gruppen-) Angebote für junge Menschen auf den Weg gebracht.

Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass das Thema nachhaltig in den Blick genommen werden muss. Dort wo es nicht gelingt, den Fokus auf junge Menschen dauerhaft in Arbeitszusammenhänge zu integrieren und institutionell zu verankern, „rutscht“ das Thema schnell wieder von der Agenda.

## **Was wir tun**

Insgesamt scheinen junge Menschen – und nicht nur die – nur wenig realistische Informationen über gemeinschaftliche Selbsthilfe zu haben. Eine von der NAKOS im Jahr 2013 durchgeführte Befragung von knapp 900 jungen Erwachsenen ergab: Die Befragten verbanden Selbsthilfegruppen in erster Linie mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen. Zentrale Wesensmerkmale wie die Eigenverantwortung der Gruppenmitglieder für die Abläufe in der Gruppe, die Begegnung auf Augenhöhe ohne fachliche Anleitung, die Freiwilligkeit des Gruppenbesuches sowie der nicht-kommerzielle Charakter von Selbsthilfegruppen waren oft nicht geläufig. Selbsthilfe wurde als alltagsfern, fremd und „angestaubt“ wahrgenommen.

Die NAKOS betreibt daher eine aktive, auf die Zielgruppe zugeschnittene Öffentlichkeitsarbeit: über das Portal für junge Selbsthilfe [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de), über einen Animationsfilm und ein interaktives Quiz, über Plakate in öffentlichen Verkehrsmitteln, Postkarten, Aufkleber und Broschüren. Wir vermitteln, wie vielfältig junges Selbsthilfeengagement ist – sowohl hinsichtlich der Themen als auch der Art und Weise, wie die Beteiligten zusammenkommen. Wir betonen, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe kein starr definiertes Konzept ist, sondern eine „Methode“ zur Bearbeitung schwieriger Situationen. Gleichzeitig achten wir darauf, die Kerncharakteristika von Selbsthilfe (Eigenverantwortung, auf Augenhöhe, Freiwilligkeit) zu vermitteln. Auf dem Portal für junge Selbsthilfe sind die Kontaktadressen von rund 750 Selbsthilfegruppen junger Menschen verzeichnet (von der Gruppe „Junge Erwachsene mit Depressionen“ in Freiburg über „Frauen kontra Krebs“ in Chemnitz, den „ADS Freaks“ in Berlin oder dem „Multiple Sklerose Jugendstammtisch U 30“ in Gera). Allen Gruppen gemein ist, dass sie sich spezifisch an jüngere Betroffene richten. Mit Unterstützung zahlreicher Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen wird die Übersicht regelmäßig aktualisiert und erweitert.

### **Was wir wichtig finden**

Was sollten Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und -vereinigungen beachten, wenn sie das Interesse junger Menschen wecken und sie zur Teilnahme und Mitarbeit gewinnen wollen?

### **Wert und Bedeutung von gemeinschaftlicher Selbsthilfe selbstbewusst herausstellen**

Es lohnt sich, den eigenen „Auftritt“ zu überprüfen: Wie präsentieren wir uns (auf unserem Flyer, unserer Homepage, in unserem Eintrag auf der Homepage der Selbsthilfekontaktstelle)? Mit welchen Botschaften vermitteln wir, wer wir sind, mit welchen Zielen wir zusammenkommen und was wir davon haben? Wie ansprechend wirken unsere Materialien? Können wir das Internet noch stärker nutzen, um auf uns aufmerksam zu machen: über einen Eintrag auf der Internetseite einer Selbsthilfekontaktstelle, einer Selbsthilfevereinigung, in einem passenden Internetforum oder sozialen Netzwerken (Achtung: Hierbei bitte auf den Schutz der eigenen personenbezogenen Daten achten ...).

### **Gestaltungsmöglichkeiten bieten**

Neben einer aktiven und attraktiven „Öffentlichkeitsarbeit“ empfiehlt sich eine Haltung, die junge Menschen auch wirklich willkommen heißt. Für Selbsthilfegruppen, die junge Mitglieder gewinnen wollen, heißt das: Sie sollten die Lebensrealitäten heutiger junger Menschen anerkennen und wertschätzen, den jungen Menschen echte Möglichkeiten zur Mitgestaltung bieten und offen für Veränderungen sein. Junge Menschen werden ihren Platz in der Selbsthilfe nur dann finden, wenn sie sich dort so engagieren können, wie es ihnen entspricht.

Für Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen bedeutet das: Sie sollten junge, an Selbsthilfe interessierte Menschen

ergebnisoffen bei der Entwicklung eigener Vorstellungen und Ziele unterstützen. Wenn junge Leute eine Gruppe mit Gleichaltrigen bevorzugen, sollte das akzeptiert werden.

### **Ein langer Atem**

Am Anfang dieses Beitrags wurde es schon erwähnt: Damit junge Selbsthilfe gelingt, muss das Thema dauerhaft in die Arbeitszusammenhänge bei Selbsthilfekontaktstellen oder Selbsthilfevereinigungen integriert und institutionell verankert werden.

### **Zusammen geht es besser**

Um gemeinschaftliche Selbsthilfe jüngeren Menschen näher zu bringen, braucht es vereinte Kräfte. Selbsthilfekontaktstellen, -vereinigungen und -gruppen können von einem Austausch über Ansätze und Erfahrungen nur profitieren. Fruchtbar könnte auch eine Kooperation mit Akteuren außerhalb der Selbsthilfe sein wie Bildungseinrichtungen oder Trägern der Jugendhilfe.

Ein Treffen von jungen Menschen aus ganz unterschiedlichen Selbsthilfefzusammenhängen im November des letzten Jahres in der Nähe von Göttingen zeigte, wie bereichernd so eine Vernetzung ist. Die rund 50 Teilnehmenden tauschten Erfahrungen und Ideen aus, entwickelten gemeinsame Projekte und erlebten, wie viel Verbindendes es gibt mit Menschen, die vor Ort in ihren jeweiligen Gruppen eigentlich mit ganz anderen Themen zu tun haben. Auch im November dieses Jahres gab es erneut so ein "Bundestreffen Junge Selbsthilfe" – wieder mit finanzieller Unterstützung durch den AOK Bundesverband und in diesem Jahr von der NAKOS organisiert. Es gab mehr als 100 Anmeldungen für die rund 60 zur Verfügung stehenden Plätze. Eine Erfolgsgeschichte wird fortgesetzt...



*Miriam Walther (Foto: privat)*

Miriam Walther ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei NAKOS, mit den Schwerpunkten „Junge Menschen in der Selbsthilfe“ und „Neue Medien in der Selbsthilfe“.

---

### **Kontakt:**

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Tel: (030) 31018984

E-Mail: [miriam.walther@nakos.de](mailto:miriam.walther@nakos.de)

Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de),

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)