

Kernfragen und Optionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe

Diskussions- und Handlungsempfehlungen für Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen



In den Jahren 2011 und 2012 führte die NAKOS das Praxisprojekt „Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren“ durch.¹ Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit Selbsthilfekontaktstellen an drei Standorten realisiert, und zwar mit

- der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte – Stadtrand gGmbH in Berlin,
- der KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe der Stadtmission Chemnitz e.V.
- und dem Kontakt- und Informationszentrum für Selbsthilfe und Sozialinitiative in Stadt und Landkreis Tübingen des Sozialforums Tübingen e.V.

Die NAKOS wurde für die konzeptionellen, initiierenden und koordinierenden sowie die dokumentierenden und Ergebnisse sichernden Aufgaben in dem Projekt von der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) gefördert.

Im Folgenden stelle ich einige zentrale Aspekte vor, über die die NAKOS und die Mitwirkenden an den Standorten des Praxisprojekts sehr intensiv diskutiert und in der praktischen Umsetzung Erfahrungen gesammelt haben.² Unseres Erachtens handelt es sich um Kernfragen und Handlungsoptionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Die Überlegungen sind als Diskussions- und Handlungsempfehlungen für die Arbeit anderer Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zu verstehen.

Der *reaktive* Ansatz von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, bei der Suche nach Gruppen oder bei der Beratung von Gruppen erst auf gezielte Nachfrage von Interessierten beziehungsweise bestehenden Gruppen tätig zu werden, bleibt fachlich weiterhin angemessen. Dennoch können und sollten sie in Bezug auf bestimmte Adressatengruppen, zum Beispiel jüngere Menschen, auch *initiativ* handeln. Eine aktive / aktivierende

Rollenauffassung kann in der Form der Ansprache, in der Schaffung einer Öffentlichkeit an zielgruppenspezifischen Orten und in besonderen Beratungsangeboten für junge Menschen zu bestimmten Themen / Anliegen zum Tragen kommen, keinesfalls aber in eigenmächtigen Neugründungen, ohne dass Interessierte oder bestehende Gruppen an die Selbsthilfeunterstützungseinrichtung herantreten.

1. Für neue Begriffe, Namen, Begegnungs- und Arbeitsformen offen sein

Viele junge Menschen (aber durchaus nicht alle!) sehen in „der Selbsthilfe“ etwas „Altbackenes“ oder „Verstaubtes“. In Selbsthilfegruppen – heißt es oft – kommen doch nur ältere Menschen mit schwersten Erkrankungen und Problemen zusammen. Daher gibt es bei jungen Engagierten nicht unbedingt Sympathie mit diesem Begriff. Nach neuen Namen und Formen für das Zusammenkommen mit Gleichbetroffenen / Gleichgesinnten wird gesucht, die zu der Selbstwahrnehmung der einzelnen, zum Selbstverständnis der Gruppe und zu der gewünschten Außenwahrnehmung passen. Die Festlegung auf eine „klinische“ Diagnose im Gruppennamen wird dann ebenso gemieden wie die Bezeichnung als „Selbsthilfegruppe“. So entstehen hin und wieder Gruppen mit selbstironischen und sehr eigenwilligen Namen („Die Pfundigen“, „Sugar-girls“, „be connect“), die sich noch dazu als Stammtisch oder Nachmittagstreff bezeichnen.

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sollten offen sein für den

abweichenden beziehungsweise unkonventionellen Umgang mit Begriffen, Namen, Begegnungs- und Arbeitsformen. Wenn junge Menschen sich dadurch umstandslos organisieren können und anderen einen leichteren Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe eröffnen, ist das doch völlig in Ordnung. Entscheidend ist nicht, was draufsteht, sondern was drin ist.

2. Selbstfindung begleiten und Selbstorganisation stärken

Bei manchen Problemstellungen, zu denen junge Menschen eine Selbsthilfegruppe bilden möchten, zeigt es sich, dass viel Zeit und Geduld und oft mehrere Anläufe und / oder Wiederbelebungen nötig sind. Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen können hier die längerfristige Begleitung einer „Vorlaufgruppe“ oder gezielte Anleitungsphasen anbieten. Derselbe Zweck der Förderung der Selbstfindung und der Stärkung der Selbstorganisationsfähigkeiten ist über Fortbildungen, Kurse und offene kreative Angebote zu erreichen. Dabei sind zwanglose Kontakte und Selbstwirksamkeitserfahrungen möglich.

3. Für einen tragfähigen Fokus der Gruppe sorgen

Der Arbeit von Selbsthilfegruppen liegt eine gemeinsame Problembetroffenheit zugrunde. Viele junge Menschen wollen sich aber nicht über eine Erkrankung / Problemstellung definieren oder darauf reduziert werden. Oft wird daher mit den Mitstreiter/innen ein erweiterter Horizont gewählt, der das gesamte Alltagsleben und die

Anmerkungen

¹ Das Konzept und die Projektaktivitäten der NAKOS und der beteiligten Selbsthilfekontaktstellen sind ausführlich auf der Projektseite im Internet dokumentiert. Link: <http://www.nakos.de/site/ueber-nakos/schwerpunkte-und-projekte/abgeschlossen/junge-menschen-aktivieren>

² Der konzeptionelle Austausch und die Reflexion der Praxiserfahrungen fanden im Rahmen der durchgeführten Projekttreffen und Telefonkonferenzen, im Zusammenhang mit der Erstellung von Printmedien, Werbematerialien, Filmen oder Rundfunksendungen sowie in der Vor- und Nachbereitung der im Projekt durchgeführten Veranstaltungen statt.

aktuelle Lebenssituation in Schule / Universität, Arbeit und Familie umfasst. Dadurch werden Gruppen ohne Fixierung auf ein bestimmtes Krankheitsbild und mit einem umfassenden Problembewältigungs- und -entwicklungsverständnis möglich.

Eine themenübergreifende Orientierung bringt auch Gruppen hervor, die nicht die zugrunde liegenden einzelnen Erkrankungen / Problemstellungen, sondern gemeinsame Ziele und Anliegen im Zentrum haben. Der Fokus kann zum Beispiel sein, über den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Hilfe hinaus etwas für andere Gleichbetroffene zu tun und sich für Verbesserungen von sozialen und gesundheitsrelevanten Verhältnissen einzusetzen („Studium ohne Barrieren“).

Ob themenspezifisch oder themenübergreifend: Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen müssen gewählte Orientierungen respektieren. Sie können jungen Selbsthilfeinteressierten und -gruppen anbieten, mit ihnen zusammen über Ängste vor Diskriminierung im sozialen Umfeld, über Selbststigmatisierung und „Outing“ und über einen konsensfähigen Fokus der Gruppe zu beraten.

4. Altershomogene und altersheterogene Gruppenbildungen fördern

Angesichts unterschiedlicher Altersgruppen in der Selbsthilfe ist für Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen eine Doppelstrategie für Zugänge zur Selbsthilfe und für die Gründung neuer Gruppen angemessen. Altershomogene und altersheterogene



Gruppenbildungen sind kein Gegensatz. Dennoch ist ein Denken in Alternativen sinnvoll. Dadurch wird es möglich, auf die Wünsche und Bedürfnisse von älteren wie von jungen Menschen gezielt einzugehen.

Im Hinblick auf „Junge Selbsthilfe“ bedeutet dies,

- junge Menschen sowohl für altersgruppenübergreifende Gruppen (jung und alt zusammen) zu motivieren,
- als auch bestehende Gruppen für das Thema „Junge Selbsthilfe“ zu sensibilisieren und auf eine Öffnung für junge Menschen hinzuwirken,
- sowie junge Menschen zu Eigenständigkeit zu ermutigen und sie bei der Bildung von altersgruppenspezifischen Gruppen zu unterstützen.

5. Infrastrukturen für die Formen und Aktivitäten der Selbsthilfe junger Menschen bereitstellen oder vermitteln

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sollten ihr Raum- und Infrastrukturangebot überprüfen. Sind auch „offene Treffs“ möglich? Oder gibt es

Einrichtungen / Organisationen vor Ort, die über solche Bedingungen verfügen und die von jungen Menschen angenommen werden könnten? Sind Funktionsräume und Technik vorhanden, die junge Menschen für ihre Selbsthilfeaktivitäten nutzen können (zum Beispiel Redaktionsräume, Ton- oder Filmstudio, Theaterbühne)? Wer verfügt über solche Infrastrukturen? Mit entsprechender Einrichtung / Organisation vor Ort sollten Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen Kooperationsbeziehungen aufbauen oder intensivieren und Vereinbarungen über die Vermittlung von Gruppen und die Nutzung bestehender Infrastrukturen erreichen.

6. Durch „Projektgruppen“ Verbindungen schaffen und Zusammenhalt stiften

Die Selbsthilfekontaktstellen an den Projektstandorten boten jungen Selbsthilfeengagierten Möglichkeiten zur Mitwirkung und Beteiligung bei Projektaktivitäten an. Ein besonderer Handlungstyp des Engagements von jungen Menschen aus der Selbsthilfe und von anderen interessierten jungen Menschen hat sich dabei herauskristallisiert, nämlich der Typ der „Projektgruppe“ oder „Aktionsgruppe“. Es zeigte sich, dass solche Projektbeziehungsweise Aktionsgruppen mit relativ stabilem Kern engagiert und verbindlich für ein bestimmtes Ziel arbeiten. Dies geschah zum Beispiel im Hinblick auf die Entwicklung von „Strategien der Öffentlichkeitsarbeit“, zur Realisierung von Filmen über die Selbsthilfe junger Menschen

und von Radiosendungen, zur Durchführung eines Theaterprojekts, zur Erstellung und Gestaltung von Zeitschriften, Flyern und Postkarten.

Deutlich wurde, dass diese Gruppen nicht selbstaktiv beziehungsweise selbstorganisiert eigene Ideen verfolgen – auch wenn sich die mitwirkenden jungen Menschen über die gemeinsamen Aktivitäten / Aktionen finden / definieren. Es handelt sich eher um *Situationsgruppen*, die von der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung gestützt werden müssen.

Gleichwohl sind *Situationsgruppen*, die von Selbsthilfekontaktstellen ins Leben gerufen und am Leben gehalten werden, ein Erfolg versprechender Ansatz, um junge Menschen aus der Selbsthilfe und für die Selbsthilfe zueinander zu führen, Verbindungen / Verbindlichkeit zu schaffen, Zusammenhalt zu stiften und an Themen und Problemstellungen zu arbeiten.

7. Drehpunkt-Personen gewinnen und mit diesen zusammenarbeiten

Über die in den „Projekt-“ oder „Aktionsgruppen“ mitwirkenden jungen Menschen hat sich im Projektzeitraum ein weiterer Personentypus als aktive/r Partner/in herausgeschält. Diese Personen können als *Drehpunkt-Personen* bezeichnet werden, da sie sowohl in den Lebens-, Arbeits- und Lernwelten von jungen Menschen verankert oder mit diesen vertraut als auch in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und entlang der dort bearbeiteten gesundheitlichen oder psychosozialen Probleme aktiv und engagiert sind.

Drehpunkt-Personen agieren nach unterschiedlichen Modellen:

- Modell „feste ältere Ansprechperson für junge Mitglieder“ in bestehenden Selbsthilfeorganisationen
- Modell „Pate in Selbsthilfegruppen: Einzelne Ältere begleiten einzelne jüngere Mitglieder“
- Modell „Botschafter der jungen Selbsthilfe“: Junge Menschen sprechen junge Menschen an.

Drehpunkt-Personen sind der Typus eines speziellen neuen Kooperationspartners für die Mitarbeiter/innen von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, um bestimmte Zielgruppen – also auch junge Menschen – besser zu erreichen, um Barrieren abzubauen und Ängste zu reduzieren, um Vorbehalte und Vorurteile auszuräumen und um vertrauensvoll Zugänge zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu ermöglichen.

8. Zielgruppenspezifische Medien erstellen

Die Selbsthilfe hat bei jungen Menschen nicht immer das beste „Image“. Spezielle Orte sollten / können gewählt, speziell gestaltete Medien sollten / können entwickelt und eingesetzt werden, um dieses schlechte „Image“ zu korrigieren. Dafür gibt es viele Wege. Einer ist wegen vorhandener Erfahrungen von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen verhältnismäßig gut in Angriff zu nehmen: die Entwicklung und Herausgabe von Printmedien. Dies können Postkarten, Flyer, Plakate oder ansprechende Aushänge sein, oder im eigenen Periodikum (Selbsthilfezeitung / Newsletter)



kann eine Schwerpunktsetzung zum Thema „Junge Selbsthilfe“ vorgenommen werden.

Rundfunk, Filme, ein speziell gestalteter Internetauftritt und die Präsenz in Sozialen Netzwerken sind reizvoll und erscheinen vielversprechend. Die Realisierung ist aber voraussetzungsvoll und in aller Regel sehr arbeitsintensiv. Hier müssen Kapazitäten und Ressourcen gut eingeschätzt beziehungsweise Mittel eingeworben werden. Bei der Erstellung zielgruppenspezifischer Medien bietet es sich an, junge Selbsthilfegruppen oder junge Menschen, die sich für die gemeinschaftliche Selbsthilfe interessieren und engagieren, zu konkreten Mitmach-Projekten einzuladen.

9. Das Internet als Medium der Selbsthilfe junger Menschen anerkennen und nutzen

Das Internet ist „das“ Leitmedium von jungen Menschen. Im Hinblick auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe geht es dabei nicht nur darum, auf die eigene Gruppe oder Organisation und die bestehenden Angebote aufmerksam zu machen, sondern die meisten jungen Selbsthilfeengagierten haben das Medium zu einem alltäglichen Bestandteil der Gruppenarbeit gemacht.

Virtuelle und Face-to-Face-Selbsthilfe sind kein Gegensatz, viele haben Brücken zwischen diesen Arbeitsformen geschlagen. Netzbasierte Selbsthilfeaktivitäten haben für die weitere Entwicklung altersgruppengerechter Selbsthilfeformen eine enorme Bedeutung.

Die Selbsthilfeunterstützung kann dieses Verhalten von jungen Menschen nicht ignorieren und sollte die Nutzung der Möglichkeiten des Internets in die Unterstützungsarbeit integrieren.

10. Zielgruppenspezifische Kooperationen herstellen und Multiplikatoren gewinnen

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen wirken in einem dichten Netz von Kooperationspartner/innen und Multiplikator/innen. Dieses Netz ist durch die Bedeutung und Verbreitung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe besonders im Gesundheitsbereich entfaltet. Um junge Menschen über diesen Bereich hinaus erreichen und ansprechen zu können, sollten zusätzlich andere fachliche und institutionelle Kontexte vor Ort in das Netz einbezogen werden. Ansätze und Erfahrungen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe können so in diesen Bereichen fruchtbar werden.

Im Projektzusammenhang hat dies am besten funktioniert, wenn an bereits bestehenden Kontakten angeknüpft wurde, zum Beispiel bei der Kooperation mit Ausbildungseinrichtungen (Schulen, Universitäten). Kooperationen und Multiplikatorenengewinnung zum Thema „Junge Selbsthilfe“ sollten

bei „bekanntem“ Partnern angestoßen beziehungsweise intensiviert werden. Kooperationen mit „unbekanntem“ Organisationen / Institutionen (zum Beispiel mit Jugendorganisationen, Freizeiteinrichtungen, Sportvereinen) herzustellen ist sehr aufwändig, zeitintensiv und fragil. Diese sollten mit langem Atem angegangen werden.

11. Generationenunterschiede anerkennen – Generationenunterschiede überbrücken

Jüngere und ältere Menschen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe haben viele gemeinsame Wünsche und Bedarfe. Aber natürlich gibt es auch Spezifisches: sei es bei altersgemischten oder altershomogenen Gruppen. Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen haben in der Mittlerrolle zwischen den Generationen eine große Chance, zur Anerkennung wie zur Überbrückung von Generationenunterschieden beizutragen. Sie können Überblickswissen zu den Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland vermitteln und spezielle Begegnungen / Veranstaltungen organisieren, die ganz gezielt dem Kennenlernen und dem Austausch von Erfahrungen und Wissen zwischen den Generationen dienen. Hier besteht auch ein wichtiges Kooperationsfeld mit bestehenden Selbsthilfegruppen, sei es bei der Gewinnung von jungen Menschen als neue Gruppenmitglieder, sei es beim Austausch über angestrebte Ziele und Arbeitsformen von älteren und jüngeren Selbsthilfeengagierten. |

Wolfgang Thiel, NAKOS