

Miriam Walther

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

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

Was halten junge Menschen von Selbsthilfegruppen? Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) befragte dazu im Herbst 2013 nahezu 900 junge Erwachsene in Studiengängen an (Fach-)Hochschulen im Bereich Soziale Arbeit / Sozialwesen und in Berufsschulen für Gesundheitsberufe.

Dieses Befragungsprojekt schließt an vorhergehende Projekte der NAKOS an, in denen die Situation junger Menschen in der Selbsthilfe untersucht und die Voraussetzungen einer stärkeren Aktivierung ausgelotet wurden (NAKOS; Pons / Walther 2010, NAKOS; Walther u.a. 2009, NAKOS; Keupp u.a. 2009 a, 2009 b, NAKOS; Helms 2009, Thiel 2013, 2011, 2010).<sup>1</sup>

Mit der Befragung<sup>2</sup> sollten Informationen gewonnen werden über das bei den beteiligten jungen Menschen vorhandene Wissen über gemeinschaftliche Selbsthilfe, über ihre Meinungen und ihre möglichen Vorbehalte. Zusätzlich sollte die Befragung Hinweise auf die Wünsche und Erwartungen der jungen Erwachsenen an Selbsthilfegruppen liefern. Die in der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung geführten Diskussionen über „Junge Selbsthilfe“ sollten so durch Stimmen und Perspektiven der Zielgruppe selbst belebt werden.

Gleichzeitig erhofften wir uns, eine Auseinandersetzung mit dem Thema „gemeinschaftliche Selbsthilfe“ in Studien- / Ausbildungsgängen anzuregen, deren Absolvent/innen später voraussichtlich mit Menschen in Kontakt kommen, die aufgrund gesundheitlicher Probleme oder schwieriger Lebenssituationen von Informationen über und einem Handeln in gemeinschaftlicher Selbsthilfe profitieren könnten.

Die Befragung wurde mit einem Fragebogen in Papierform durchgeführt. Beteiligt waren Dozent/innen an fünf (Fach-)Hochschulen der sozialen Arbeit / Sozialwesen und an zwei Berufsschulen im Gesundheitsbereich in den Bundesländern Bayern, Berlin, Brandenburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt.

Der Fragebogen umfasste 17 geschlossene und offene Fragen. Er wurde von den beteiligten Dozent/innen während des Unterrichts ausgeteilt und im Rahmen der Unterrichtsveranstaltung ausgefüllt. In Absprache mit uns war das Thema „gemeinschaftliche Selbsthilfe“ vorab nicht im Unterricht behandelt worden. Im Anschluss wurden die Bögen an die NAKOS zurückgeschickt und dort elektronisch erfasst und ausgewertet. Von den 888 an uns zurück geschickten Fragebögen konnten 785 Fragebögen ausgewertet werden.<sup>3</sup>

56,5 Prozent der ausgewerteten Fragebögen wurden von Studierenden an (Fach-)Hochschulen ausgefüllt, 43,5 Prozent von Schüler/innen an Berufsschulen. Die befragten Personen an den (Fach-)Hochschulen waren im Durchschnitt 25 Jahre, die an den Berufsschulen 20 Jahre alt. Wie bei den ausgewählten Studiengängen nicht anders zu erwarten, war die große Mehrheit der Beteiligten weiblich – 83 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 89,5 Prozent der Berufsschüler/innen.<sup>4</sup>

## Zentrale Ergebnisse der Befragung

### **Selbsthilfegruppen sind bekannt, werden aber überwiegend nur mit Alkohol- oder anderen Suchterkrankungen in Verbindung gebracht**

Die Befragung zeigte, dass junge Erwachsene (in den Studien- / Ausbildungsgängen Soziale Arbeit / Sozialwesen beziehungsweise Gesundheitsberufe) nahezu alle (95 %) von der Existenz von Selbsthilfegruppen wissen, diese aber in erster Linie mit Alkohol -/ Suchterkrankungen assoziieren (73 %). Deutlich seltener wurden psychische Erkrankungen oder Probleme und chronische Erkrankungen und Behinderungen als erste Assoziation benannt (12 % bzw. 9 %). Bei den Nennungen von chronischen Erkrankungen überwogen Krebserkrankungen.

<b>Im Zusammenhang mit welchem Thema / welcher Erkrankung haben Sie schon einmal von Selbsthilfegruppen gehört?</b>			
	Hochschulen Angaben von n=366 in Prozent	Berufsschulen Angaben von n=248 in Prozent	<b>Gesamt</b> <b>Angaben von n=614</b> <b>in Prozent</b>
<b>Alkohol- /Suchterkrankungen</b>	69 %	79,5 %	73 %
<b>Psychische Erkrankungen oder Probleme</b>	13,5 %	10,5 %	12 %
<b>Chronische Erkrankungen oder Behinderungen</b>	11 %	6 %	9 %
<b>Soziale Themen</b>	2 %	2,5 %	3 %
<b>Sonstiges</b>	4,5 %	1,5 %	3,5 %
Offene Frage, Mehrfachantworten möglich; N= 785 NAKOS-Befragung junger Erwachsener in der Ausbildung: Tabelle 1 <span style="float: right;">© NAKOS 2014</span>			

### **Die meisten Personen kennen Selbsthilfegruppen vor allem aus Filmen und TV-Sendungen**

Gefragt danach, woher sie Selbsthilfegruppen kennen, antworteten die meisten „aus Filmen / TV-Sendungen“. 44 Prozent gaben an, Selbsthilfegruppen

aus Lehrveranstaltungen, Unterricht oder Praktika zu kennen. Am seltensten wurden eigene Erfahrungen angegeben (5,5 %).

<b>Woher kennen Sie Selbsthilfegruppen?</b>			
	Hochschulen Angaben von n=442 in Prozent	Berufsschulen Angaben von n=339 in Prozent	<b>Gesamt Angaben von n=781 in Prozent</b>
<b>aus Filmen / TV-Sendungen</b>	73 %	74,5 %	73,5 %
<b>aus Zeitschriften/ Büchern</b>	56 %	46,5 %	52 %
<b>aus Lehrveranstaltungen / Unterricht / Praktika</b>	50 %	36 %	44 %
<b>aus Erzählungen von Freundinnen/ Freunden oder Familienmitgliedern</b>	40,5 %	32,5 %	37 %
<b>als Hinweis von Ärztinnen/Ärzten, Therapeutinnen / Therapeuten, Beratungsstellen</b>	28 %	27,5 %	28 %
<b>aus eigener Erfahrung</b>	8,5 %	2 %	5,5 %
Multiple Choice-Frage, Mehrfachantworten möglich; N = 785 NAKOS-Befragung junger Erwachsener in der Ausbildung: Tabelle 2			
			© NAKOS 2014

### **Motive für eine Gruppenteilnahme sind bekannt. Am häufigsten genannte Arbeitsformen sind „Sprechen“ und „Austauschen“**

Mit der offenen Frage „Was denken Sie sind die Gründe, dass Menschen eine Selbsthilfegruppe besuchen?“ wollten wir das Wissen oder die Vermutungen der Befragten über die Motive und Ziele von Menschen in Selbsthilfegruppen abfragen. Es wurden durchweg treffende Aussagen gemacht wie „*Erfahrungsaustausch*“; „*sich gegenseitig unterstützen, ermutigen, Kraft geben*“; „*ein Gefühl von Zusammengehörigkeit finden*“; „*lernen über Gefühle zu sprechen, Dinge zu benennen*“; „*Empathie*“; „*zu wissen, man ist nicht allein*“. Auch bei den Antworten auf die offene Frage „Was denken Sie tun Menschen in Selbsthilfegruppen?“ wurden in der großen Mehrheit „richtige“ Antworten gegeben – häufigste genannte Stichworte waren „Reden / (Aus)Sprechen / Erzählen“ und „Sich austauschen“.

## **Es bestehen Wissensdefizite zu zentralen Wesensmerkmalen von Selbsthilfegruppen**

Gleichzeitig wurden bei anderen offenen Fragen Äußerungen gemacht, die auf eine Reihe falscher Annahmen hinweisen. Diese beziehen sich auf wesentliche konstituierende Merkmale von Selbsthilfegruppen wie die Freiwilligkeit des Gruppenbesuches, die Verantwortung aller Beteiligten für das Geschehen in der Gruppe, die Begegnung auf Augenhöhe, das Arbeiten ohne (dauerhafte) fachliche Anleitung und der nicht-kommerzielle Charakter von Selbsthilfegruppen. Die Äußerung *„Sie helfen sich ja nicht direkt selbst, sondern der Therapeut bzw. er leitet es an, regt zum Nachdenken an und dadurch kommen sie zur ‚Lösung‘“* ist ein Beispiel dafür. Auch bei der Frage *„Wie müsste eine Gruppe sein, damit Sie an ihr teilnehmen?“* wurde dies deutlich. So wurde wiederholt der Wunsch genannt, der Besuch einer Gruppe sollte freiwillig sein / nicht verpflichtend / nicht auf richterliche Anordnung erfolgen und es wäre wichtig, die Gruppe auch wieder verlassen zu dürfen. Der Besuch einer Gruppe sollte kostenfrei / nicht allzu teuer sein. Und auch hier wurde deutlich, dass viele der Befragten sich Selbsthilfegruppen nur im Zusammenhang mit Suchterkrankungen vorstellen. Zitat: *„Den ‚negativen‘ Ruf des Wortes Selbsthilfegruppe ändern, da es für junge Leute nicht gut ist, als Süchtiger abgestempelt zu werden“.*

## **Angebote der Selbsthilfeunterstützung sind nur einem Drittel der Befragten bekannt**

Die Frage, ob Selbsthilfekontaktstellen bekannt sind, beantworteten 35 Prozent mit „ja“ und 65 Prozent mit „nein“.

Die am häufigsten bekannte oder vermutete Aufgabe von Selbsthilfekontaktstellen war die Vermittlung in Selbsthilfegruppen (93,5 %). Weniger bekannt oder vermutet war die Tatsache, dass Selbsthilfekontaktstellen Selbsthilfegruppen beraten (57,5 %), interessierte Personen beim Gründen einer Gruppe unterstützen (46 %) und Räume für Gruppentreffen zur Verfügung stellen (36,5 %).

## **Nur wenige der Befragten verfügen über eigene Teilnahmeerfahrungen. Ein Drittel kennt Freunde oder Familienmitglieder mit Teilnahmeerfahrungen**

Nur ein kleiner Teil der Befragten gab an, schon einmal an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen zu haben – der Anteil war bei den (Fach-)Hochschüler/innen aber doppelt so hoch wie bei den Berufsschüler/innen (7 Prozent im Vergleich zu 3,5 Prozent).

Gefragt danach, ob sie dieses als eine gute Erfahrung bewerteten würden, antworteten 81,5 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen mit Teilnahmeerfahrungen mit „ja“, aber nur 63,5 Prozent der Berufsschüler/innen. 18,5 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 36,5 Prozent der Berufsschüler/innen antworteten mit „nein“, hatten also keine guten Erfahrungen.

34,5 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 26 Prozent der Berufsschüler/innen gaben an, Freunde oder Familienmitglieder zu kennen, die an Selbsthilfegruppen teilgenommen hatten.

### **Freunde und Familie sind erste Ansprechpartner bei Problemen**

Gefragt wurde auch nach dem eigenen Verhalten in belastenden Situationen. Die mit Abstand häufigsten Antworten auf diese Multiple Choice-Frage waren „Ich frage Freunde um Rat“ (80 %), „Ich bespreche meine Situation mit Familienmitgliedern“ (74 %) und „Ich versuche, mein Problem selbst zu bewältigen“ (62,5 %).

Deutlich seltener genannt wurde „Ich suche mir Rat im Internet“ (von 42 % der [Fach-]Hochschüler/innen und 29 % der Berufsschüler/innen), „Ich wende mich an Fachleute (Ärztinnen / Ärzte, Therapeutinnen / Therapeuten, Beratungsstellen)“ (von 33 % der [Fach-]Hochschüler/innen und 19 % der Berufsschüler/innen) und „Ich bespreche das in meiner Selbsthilfegruppe“ (nur 2,5 % bei den [Fach-]Hochschüler/innen und 2 % bei den Berufsschüler/innen).

### **Die Bereitschaft zu einer Teilnahme ist bei knapp der Hälfte der Befragten vorhanden**

57 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 32 Prozent der Berufsschüler/innen, die nicht bereits über Teilnahmeerfahrungen verfügten, gaben an, sich einen Gruppenbesuch grundsätzlich vorstellen zu können. 10,5 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 36 Prozent der Berufsschüler/innen antworteten auf diese Frage mit „nein“. Recht viele antworteten aber auch mit „weiß nicht“, nämlich 26,5 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 30 Prozent der Berufsschüler/innen.

Wir fragten mit einer offenen Frage nach den Gründen für die jeweilige Antwort.

Typische genannte Gründe für „ja“ waren *„Weil man von den Anderen verstanden wird und von dem Erlebten der Anderen lernen kann.“*; *„Weil man mit Menschen zusammen ist, die dasselbe Problem haben und die einem andere Möglichkeiten / Sichtweisen zeigen können.“*; *„Weil Gruppenmitglieder mich besser verstehen können, ähnliche Gefühle haben.“*

Typische genannte Gründe für „nein“ waren *„Aktuell kein Bedarf.“*; *„Weil Freunde und Familie mir bisher immer geholfen haben.“*; *„Schwierig mit Fremden über eigene Probleme zu sprechen.“*

Typische genannte Gründe für „weiß nicht“ waren *„Weil ich zurzeit rundum glücklich bin.“*; *„Weil ich bisher nicht in einer schweren Lage war – bisher nicht nötig.“*; *„Weil ich eigentlich weder Alkohol trinke noch rauche oder ein anderes Problem habe.“*

### **Die Bereitschaft, sich zum Gruppenbesuch zu „bekennen“, besteht bei mehr als der Hälfte der Befragten**

Die Frage „Würden Sie Ihren Freunden erzählen bzw. haben Sie ihnen erzählt, dass Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen?“ beantworteten 64 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 53 Prozent der Berufsschüler/innen mit „ja“, 10,5 Prozent respektive 27,5 Prozent mit „nein“ und 25,5 Prozent respektive 19,5 Prozent mit „weiß nicht“.

## Die Selbsthilfe hat ein Imageproblem

Bei der Frage, ob man seinen Freunden von einem Gruppenbesuch erzählen würde sowie bei einer Reihe anderer offener Fragen gab es Hinweise auf ein wahrgenommenes Imageproblem von Selbsthilfegruppen. So wurden Ängste vor Stigmatisierung mehrmals als Grund genannt, anderen nicht von einem eigenen Gruppenbesuch zu erzählen („Weil das Image einer Selbsthilfegruppe nicht sehr gut ist.“; „Weil es nicht gesellschaftlich anerkannt ist.“; „Weil man sich damit ‚angreifbar‘ macht.“). Bei der Frage, was Gruppen tun könnten, um für junge Leute attraktiver zu werden, wurde wiederholt empfohlen, dem negativen öffentlichen Image von Selbsthilfegruppen entgegenzuwirken (siehe Abschnitt „Selbsthilfegruppen sollten Vorbehalte durch bessere Öffentlichkeitsarbeit abbauen und Wünsche junger Menschen berücksichtigen“).

## Unentschiedenes Bild bei der Frage, ob der Begriff „Selbsthilfegruppe“ gefällt

Abgefragt wurde auch, wie der Begriff „Selbsthilfegruppe“ wahrgenommen wird. Die Antworten weisen nicht so eindeutig auf eine Ablehnung des Begriffs bei jüngeren Menschen hin, wie das in den Diskussionen um „Junge Selbsthilfe“ oft vermutet wird. Lediglich knapp 10 Prozent der Befragten antwortete auf die Frage mit „gefällt mir nicht“ – der größte Teil (57,5 %) entschied sich für „geht so“.

Wie finden Sie die Bezeichnung „Selbsthilfegruppe“?			
	Hochschulen Angaben von n = 436 in Prozent	Berufsschulen Angaben von n = 337 in Prozent	Gesamt Angaben von n = 773 in Prozent
gefällt mir	33 %	33,5 %	33 %
geht so	58,5 %	56 %	57,5 %
gefällt mir nicht	8,5 %	10,5 %	9,5 %
N = 785 NAKOS-Befragung junger Erwachsener in der Ausbildung: Tabelle 3			
			© NAKOS 2014

In einer offenen Frage wurde nach alternativen Begriffsvorschlägen gefragt. Das Spektrum der Antworten war sehr vielfältig und reichte von Vorschlägen wie *Stammtisch*; *Treffen*; *Austauschgruppe*; *Entfaltungsguppe* und „Je nach Thematik eigene kreative Bezeichnung.“ bis hin zu „Eine, die selbstbewusst auf das entsprechende Problem bzw. die Personengruppe mit diesem Bezug nähme.“; „Etwas positiv Konnotiertes: Schwerpunkt auf Austausch / ‚Selbstheilung‘.“. Auch hier gab es Äußerungen, die auf ein Imageproblem von Selbsthilfegruppen hinweisen wie „was nicht so negatives Klingendes“; „Irgendwas, was nicht so stigmatisierend ist.“. Mehrmals wurde darauf verwiesen, dass das „Selbst“ in Selbsthilfegruppe irreführend sei (zum Beispiel „‚Selbst‘ und ‚Gruppe‘ = Widerspruch“; „Austauschgruppe – Man hilft sich ja nicht selbst.“).

## **Austausch ist wichtig – gemeinsames Üben und Arbeiten an der eigenen Situation aber auch**

Um zu erfahren, was den Befragten an einer Selbsthilfegruppe wichtig wäre, gab es zum einen eine Multiple Choice-Frage mit 10 möglichen Antworten und zum anderen eine offene Frage.

<b>Was wäre Ihnen an einer Selbsthilfegruppe wichtig?</b>			
	Hochschulen Angaben von n=439 in Prozent	Berufsschulen Angaben von n=334 in Prozent	<b>Gesamt Angaben von n=773 in Prozent</b>
<b>über eigene Situation reden</b>	90,5 %	91 %	90,5 %
<b>hören, wie andere damit umgehen</b>	85,5 %	80 %	83 %
<b>erleben, dass es andere mit gleicher Betroffenheit gibt</b>	80 %	73 %	77 %
<b>gemeinsam üben, besser mit der Situation umzugehen</b>	66,5 %	68 %	67 %
<b>gemeinsam versuchen, belastende Verhältnisse zu verändern</b>	67 %	63,5 %	65,5 %
<b>anderen helfen, besser klar zu kommen</b>	36 %	45 %	40 %
<b>neue Leute kennenlernen (möglicherweise neue Freunde) kennelernen</b>	28,5 %	28,5 %	28,5 %
<b>gemeinsam etwas zum Vergnügen unternehmen</b>	23 %	20,5 %	22 %
<b>gemeinsam Situation in der Öffentlichkeit besser bekannt machen</b>	24 %	18,5 %	21,5 %

Multiple Choice-Frage, Mehrfachantworten möglich; N = 785  
NAKOS-Befragung junger Erwachsener in der Ausbildung:  
Tabelle 4 © NAKOS 2014

Die am häufigsten genannten Antworten auf die Multiple Choice-Frage „Was wäre Ihnen an einer Selbsthilfegruppe wichtig?“ waren, dort über die eigene Situation reden zu können (90,5 %), zu hören, wie andere damit umgehen (83 %) und zu erleben, dass es andere mit einer gleichen Betroffenheit gibt“ (77 %).

Mehr als zwei Drittel der befragten jungen Menschen kreuzten die Aussagen „gemeinsam üben, besser mit der Situation umzugehen“ (67 %) und „gemeinsam versuchen, belastende Verhältnisse zu verändern“ (65,5 %) an. Diese Antworten deuten darauf hin, dass die Befragten mit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die Erwartung verknüpfen, gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen lösungsorientiert und auf eine positive Veränderung hinzu- arbeiten.

Die in den bisherigen Diskussionen im Feld der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung oft geäußerte Vermutung, der „Spaßfaktor“ sei jungen Menschen besonders wichtig, bestätigte sich bei dieser Frage nicht. So wurden die Antwortmöglichkeiten, dort neue Leute (und möglicherweise neue Freunde) kennenzulernen sowie gemeinsam etwas zum Vergnügen zu unternehmen nur von 28,5 Prozent beziehungsweise 22 Prozent angegeben.

### **Zwischenmenschliche, atmosphärische Aspekte sind wichtig**

Auf die ergänzende offene Frage „Wie müsste eine Selbsthilfegruppe sein, damit Sie an ihr teilnehmen?“ wurden zum einen zwischenmenschliche, atmosphärische Aspekte genannt, zum anderen Wünsche, die mit den organisatorischen Rahmenbedingungen zu tun haben.

#### **Wiederkehrend genannte Wünsche zur zwischenmenschlichen Atmosphäre:**

„aufgeschlossen“  
„wertschätzend“  
„gegenseitiger Respekt“  
„keine Vorurteile, keine Verurteilung“  
„Akzeptanz“  
„Ich muss mich ernst genommen fühlen“  
„Wertfrei, dass sich keiner über mich und mein Problem lustig macht“  
„Atmosphäre zum ‚wohlfühlen‘: nicht beklemmend“  
„privat, vertraulich“  
„vertrauenswürdig: das Erzählte bleibt im Raum“

#### **Wiederkehrend genannte Wünsche an die Rahmenbedingungen:**

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



### **Wiederholt wird fachliche Anleitung gewünscht oder vorausgesetzt**

Auffallend war die mehrfache Nennung von Wünschen, die mit einer fachlichen Anleitung in der Gruppe zu tun haben („*Es müsste Fachpersonal auf diesem Gebiet, zum Beispiel Krebs, mit dabei sein und die Gruppe leiten.*“; „*Es sollte wenigstens ein Fachpersonal vorhanden sein.*“; „*strukturiert und begleitet durch erfahrene Fachleute*“; „*kompetente Fachleute zur Leitung der Gruppe*“). Bei einigen dieser Aussagen lässt sich nicht erkennen, ob eine fachliche Begleitung gewünscht wird oder aber, ob diese bereits vorausgesetzt wird und der Wunsch sich daher darauf bezieht, wie diese sein sollte („*Die Berater sollten mich gut verstehen.*“; „*Die Berater sollten mit Freude an die Arbeit gehen.*“; „*einfühlsames Personal*“; „*gut ausgebildeter Therapeut*“).

### **Spielt das Alter der anderen Gruppenteilnehmer eine Rolle? Teils - teils**

Mit einer gesonderten Frage überprüften wir die in den Diskussionen um „Junge Selbsthilfe“ oft geäußerte Vermutung, dass junge Menschen Selbsthilfegruppen mit gleichaltrigen Mitgliedern bevorzugen. Die Antworten auf die Frage „Wäre es Ihnen wichtig, dass die Anderen in der Gruppe ungefähr in Ihrem Alter sind?“ bestätigen diese Vermutung nicht eindeutig. So bejahten 43 Prozent der (Fach-)Hochschüler/innen und 60,5 Prozent der Berufsschüler/innen diese Frage, gegenüber 57 Prozent respektive 39,5 Prozent, die mit „nein“ antworteten. Mehrere der Befragten vermerkten auf dem Fragebogen, dass sie dies vom Thema abhängig machen würden oder verwiesen auf eine erwünschte „gute Mischung“ der Altersgruppen.

### **Selbsthilfegruppen sollten Vorbehalte durch bessere Öffentlichkeitsarbeit abbauen und Wünsche junger Menschen berücksichtigen**

Mit einer offenen Frage wurde danach gefragt, was Selbsthilfegruppen tun könnten, um attraktiv für junge Leute zu sein. Die Antworten fokussierten zum einen auf eine verbesserte Wahrnehmbarkeit in der Öffentlichkeit und den Abbau von Klischees, zum anderen auf die Berücksichtigung von Bedarfen und Wünschen junger Menschen bei den Abläufen in Selbsthilfegruppen.

#### **Mehrfach genannte Hinweise zu besserer Öffentlichkeitsarbeit:**

„*Werbung, um mehr Bekanntheit zu erlangen und die Vorurteile abzubauen.*“

„*Bessere Werbung, damit TV-Vorurteil abnimmt.*“

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

„*Aufklärungsarbeit: ,es ist nicht peinlich, daran teilzunehmen.*“

„*Mehr Informationen – es als normal hinstellen.*“

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

„*Ein für junge Leute ansprechendes Image kreieren.*“

„*Selbstbewusst auftreten.*“

„*Cooler Flyer*“

„*Modernere Sprachcode benutzen.*“

**Mehrfach genannte Hinweise zur Berücksichtigung von Bedarfen und Wünschen junger Menschen:**

„auf die Jugend eingehen“

„die Jungen und ihre Probleme müssten ernst genommen werden“

„junge Themen aufgreifen“

„junge Gruppen“

„flexible Arbeitsformen“

„gemeinsame Aktivitäten“

„Unternehmungen anbieten“

„es sollte auch mal gelacht werden“

## Fazit

Die Befragung lieferte wertvolle Erkenntnisse für die Diskussionen über die Aktivierung junger Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Aussagen von Menschen aus der anvisierten Altersgruppe sind wichtig für eine Diskussion, die allzu oft eher von Menschen fortgeschrittenen Alters geführt wird.

Die Befragung zeigte, dass der Begriff Selbsthilfegruppe zwar nahezu allen Beteiligten bekannt ist und stimmige Vorstellungen von den persönlichen Motiven der Aktiven in Selbsthilfegruppen existieren. Gleichzeitig scheinen große Wissensdefizite im Bezug auf die Themenvielfalt und die Arbeits- und Organisationsformen zu bestehen. So wurden Selbsthilfegruppen in erster Linie mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen assoziiert. Zentrale konstituierende Merkmale von Selbsthilfegruppen scheinen vielen der Befragten nicht bekannt zu sein oder es wird sogar von anderen Voraussetzungen ausgegangen. Dazu gehören das Zusammenarbeiten ohne dauerhafte fachliche Anleitung, die Freiwilligkeit des Gruppenbesuches, die Eigenverantwortung der Gruppenmitglieder für die Abläufe in der Gruppe, die Begegnung auf Augenhöhe und der nicht-kommerzielle Charakter von Selbsthilfegruppen.

Dieses einseitige, in Teilen verzerrte Bild lässt sich vermutlich darauf zurückführen, dass die befragten jungen Menschen ihre Informationen über Selbsthilfegruppen mehrheitlich (zu 73,5 %) aus dem Fernsehen oder dem Kino beziehen – und hier offenbar insbesondere aus US-amerikanischen Serien mit ihrer Darstellung anonymer Gruppen wie den Anonymen Alkoholikern.

Zwar gaben die Hälfte der (Fach-)Hochschüler/innen (50 %) und gut ein Drittel der Berufsschüler/innen (36 %) an, Selbsthilfegruppen auch aus Lehrveranstaltungen / Unterricht / Praktika zu kennen. Offenbar ist es dabei aber nicht gelungen, dem durch die Unterhaltungsmedien transportierten Bild in ausreichendem Maß entgegenzusteuern.

Es scheint uns daher notwendig, sowohl die Zielgruppe der jungen Erwachsenen in der Ausbildung für Gesundheitsberufe / Soziale Arbeit (als künftige Multiplikator/innen) als auch die dort arbeitenden Dozent/innen umfänglicher und präziser über Selbsthilfegruppen aufzuklären und dabei vor allem folgende Informationen zu vermitteln:

- Selbsthilfegruppen existieren zu ganz verschiedenen Erkrankungen und Lebensproblemen. Zudem gibt es Selbsthilfegruppen, die sich ausgehend von einem gemeinsamen Ziel oder um geplante gemeinsame Aktivitäten herum gründen und nicht nur Gruppen zu Alkohol- und anderen Suchterkrankungen.
- Selbsthilfegruppen sind selbst initiiert und organisiert und nicht von Ärztinnen / Ärzten oder anderen Fachleuten verordnet und angeleitet.
- Die Teilnahme erfolgt aus eigenem Antrieb und nicht, weil zum Beispiel ein Richter die Teilnahme angeordnet hat.
- Man kann sich jederzeit entscheiden, die Gruppe wieder zu verlassen.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Für alles, was in der Gruppe besprochen wird, gilt, dass es nicht außerhalb der Gruppe weitererzählt wird.
- Jede/r, der möchte, kann eine Gruppe gründen.
- Dafür kann jede/r eine kostenfreie Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen erhalten.
- Jede Gruppe kann für sich selbst entscheiden, wie sie und mit welchen Arbeitsformen sie ihre Ziele verfolgen möchte.

### **Anmerkungen**

- 1 Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen. Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Projektzeitraum: 2009; Praxisprojekt Junge Selbsthilfe. Projekt in Kooperation mit Selbsthilfekontaktstellen in Berlin-Mitte, Chemnitz und Tübingen. Gefördert von der DAK. Projektzeitraum: 2011/2012; Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe motivieren und vernetzen über das Internetportal [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de). Gefördert von der Knappschaft. Projektzeitraum: 2011 bis 2014. Siehe auch unter „Literatur“.
- 2 Wir danken dem BKK Bundesverband für die Förderung des Projektes im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V.
- 3 100 Fragebögen blieben unberücksichtigt, weil sie in anderen Studiengängen eingesetzt worden waren, als mit den Dozent/innen vereinbart (Angewandte Informatik, Lebensmitteltechnologie, Oecotrophologie); 3 weitere waren ungültig ausgefüllt worden.
- 4 Sofern die Ergebnisse nicht gesondert nach Institutionenart (Hochschule respektive Berufsschule) ausgewiesen sind, beziehen sich die Prozentangaben auf die insgesamt ausgewerteten Fragebögen.

### **Literatur**

- NAKOS (Hrsg.); Pons, Ruth / Walther, Miriam: Junge Menschen ansprechen und motivieren. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. NAKOS Konzepte und Praxis, Band 4, Berlin 2010, 40 S.
- NAKOS (Hrsg.); Walther, Miriam / Ringer, Jana (Mitarbeit): Erkenntnisstand und Erkenntnisbedarfe der Forschung 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) gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Berlin 2009
- 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). Berlin 2009 a

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). Berlin 2009 b

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). Berlin 2009

Thiel, Wolfgang: Kernfragen und Optionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Diskussions- und Handlungsempfehlungen für Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen. In: NAKOS INFO, Nr. 109, November 2013. Berlin 2013, S. 12-17

Thiel, Wolfgang: Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe. Eine Herausforderung für Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen. In: Meggeneder, Otto (Hrsg.): Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen. Frankfurt / Main, 2011, S. 181-203

Thiel, Wolfgang: Junge Menschen und Selbsthilfe: gezielt ansprechen, Mitwirkung bieten, Selbstorganisation unterstützen. Ergebnisse einer Onlinebefragung der NAKOS von Selbsthilfekontaktstellen / -unterstützungseinrichtungen und von Bundesvereinigungen der Selbsthilfe. Berlin (März) 2010. Download auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) ([http://www.nakos.de/site/data/NAKOS/SchwerpunkteProjekte/2009JungeMenschen/NAKOS\\_Onlinebefragung\\_Ergebnisse.pdf](http://www.nakos.de/site/data/NAKOS/SchwerpunkteProjekte/2009JungeMenschen/NAKOS_Onlinebefragung_Ergebnisse.pdf), Zugriff am 3.4.2014)

Miriam Walther, Diplom-Politologin, arbeitet seit 2009 als wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in den Arbeitsschwerpunkten „Junge Menschen in der Selbsthilfe“ und „Neue Medien und Selbsthilfe“.