

Wolfgang Thiel

## **Gemeinschaftliche Selbsthilfe junger Menschen gezielt anregen und unterstützen**

### **Konzeptionelle Fragen und praktische Handlungsansätze**

In diesem Beitrag geht es um die gezielte Ansprache von jungen Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe und um deren Unterstützung und Begleitung. Zugrunde liegen vor allem die Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Praxisprojekt „Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren“, das die NAKOS in den Jahren 2011 bis 2012 durchgeführt hat.<sup>1</sup> Die vorgestellten Überlegungen sollen Selbsthilfekontaktstellen und andere, die Selbsthilfe junger Menschen unterstützende Einrichtungen anregen, zielgruppenspezifische Arbeitsansätze zu diskutieren und zu entwickeln oder bestehende zu überprüfen und weiterzuentwickeln.<sup>2</sup>

Vorausschicken möchte ich, dass ich den so genannten *reaktiven* Ansatz in der Selbsthilfeunterstützung, bei der Suche nach Gruppen oder bei der Beratung von Gruppen erst auf gezielte Nachfrage von Interessierten oder bestehenden Gruppen tätig zu werden, fachlich weiterhin für angemessen halte. Dennoch können Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Bezug auf bestimmte Akteure oder Adressaten, zum Beispiel jüngere Menschen, auch *initiativ* handeln, ja sollten sie dies sogar tun. 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. Im Hinblick auf eine gelingende Selbstorganisation, eine solidarische Gruppenarbeit und die Selbstermächtigung zur persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Problembewältigung bleibt es unabdingbar, dass interessierte junge Menschen oder bestehende Selbsthilfegruppen älterer Erwachsener, die Angebote und Handlungsmöglichkeiten für „Junge“ entwickeln wollen, mit ihren Absichten und mit eigener Initiative an eine 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 da und dort Gruppen mit selbstironischen und eigenwilligen (zum Beispiel „Die Pfundigen“, „Sugargirls“) oder gänzlich problemunabhängige Namen (zum Beispiel „be connect“). Diese bezeichnen sich noch dazu als Stammtisch, als Nachmittagstreff oder als Kontaktnetz.

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sollten offen sein für den abweichenden beziehungsweise unkonventionellen Umgang mit Begriffen, Namen, Begegnungs- und Arbeitsformen. Wenn junge Menschen sich dadurch umstandsloser organisieren können und anderen einen leichteren Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe eröffnen, ist das doch völlig in Ordnung. Entscheidend ist nicht, was draufsteht, sondern das, 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 eine „Schnupper- oder Vorlaufgruppe“ anregen und deren Prozess begleiten. Derselbe Zweck, die Selbstfindung zu fördern und die Selbstorganisationsfähigkeiten zu stärken, ist über Fortbildungen, Kurse und offene kreative Angebote zu erreichen. Dabei sind zwanglose Kontakte und Selbstwirksamkeitserfahrungen möglich. Für die Gruppenbildung und -stabilität sind ebenfalls gezielte Anleitungphasen oder eine längerfristige Begleitung eine Option, womit die jungen Selbsthilfeakteur/innen selbstverständlich einverstanden sein müssen.

## **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 aktuelle Lebenssituation in Schule / Universität / Arbeit, Familie und Freundeskreis 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 so-

zionalen und gesundheitsrelevanten Verhältnissen einzusetzen (zum Beispiel „Studium ohne Barrieren“).

Ob themenspezifisch oder themenübergreifend: Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen haben die gewählten Orientierungen zu respektieren. Sie können jungen Selbsthilfeinteressierten und „jungen“ Selbsthilfegruppen anbieten, mit ihnen zusammen ihre Fragen und Perspektiven zu beraten, zum Beispiel über

- Ängste vor Diskriminierung im sozialen Umfeld
- Fremd- und Selbststigmatisierung
- Mobbing Erfahrungen
- Schutz und Sicherung der Privatsphäre / Intimität und „Outing“
- und einen konsensfähigen Fokus für die Gruppe(narbeit).

#### **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. Altersgruppenhomogene und altersgruppenheterogene 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,
- als auch 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 entsprechenden Einrichtungen / Organisationen vor Ort sollten Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen Kooperationsbeziehungen aufbauen oder intensivieren und Vereinbarungen über die Vermittlung von Gruppen und die Nutzung bestehender Infrastrukturen herstellen.

## 6. Durch „Projektgruppen“ Verbindungen schaffen und Zusammenhalt stiften

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen können interessierten / engagementbereiten jungen Menschen Möglichkeiten zur Mitwirkung und Beteiligung bei speziellen Selbsthilfe- oder Projektaktivitäten anbieten. Ein besonderer Handlungstyp des Engagements von jungen Menschen aus der Selbsthilfe und von anderen interessierten jungen Menschen kristallisiert sich dabei heraus, nämlich der Typ der „Projektgruppe“ oder „Aktionsgruppe“.

Solche Projekt- beziehungsweise Aktionsgruppen arbeiten mit relativ stabilem Kern engagiert und verbindlich für ein bestimmtes Ziel. Beispiele für Aktivitäts- / Aktionsziele sind

- die gemeinsame Entwicklung von „Strategien der Öffentlichkeitsarbeit“
- die Erstellung und Gestaltung von Zeitschriften, Flyern, Postkarten, Werbeträgern usw.
- die Realisierung von Filmen oder Rundfunksendungen über die Selbsthilfe
- die Durchführung eines Theaterprojekts.

Meist verfolgen diese Gruppen nicht selbstaktiv beziehungsweise selbstorganisiert eigene Ideen – auch wenn sich die mitwirkenden jungen Menschen über die gemeinsamen Aktivitäten / Aktionen finden / definieren. Es handelt sich eher um *Situationsgruppen*, die von einer 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 ein weiterer Personentypus als aktive Partnerin / aktiver Partner für die Selbsthilfeunterstützung 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, sozialen oder psychosozialen Probleme aktiv und engagiert sind.

*Drehpunkt-Personen* agieren nach unterschiedlichen Modellen:

- Modell „feste ältere Ansprechperson für junge Mitglieder / Hinzukommende“ in bestehenden Selbsthilfegruppen / 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.<sup>3</sup> Dafür gibt es viele Wege. Einer ist wegen vorhandener Erfahrungen von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen verhältnismäßig gut in Angriff zu nehmen, und zwar 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 viel versprechend. Die Realisierung ist aber voraussetzungsvoll und in aller Regel sehr arbeitsintensiv. Hier müssen Kapazitäten und Ressourcen gut eingeschätzt werden; in aller Regel wird es nötig sein, Knowhow und spezielle Arbeitsmittel im persönlichen und / oder professionellen Umfeld als „Aktivitäts- und Sachspende“ zu besorgen oder Gelder dafür einzuwerben.

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. Ein solches Netz hat sich besonders im Gesundheitsbereich entfaltet. Einbezogen sind die unterschiedlichsten Akteurinnen und Akteure der gesundheitlichen Versorgung. Das hat vor allem mit der gewachsenen Bedeutung, Vielfalt und Verbreitung von Gruppen und Organisationen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe zu tun. Kooperationen und Netzwerkentwicklungen wurden allerdings auch durch die in den letzten 10 bis 20 Jahren etablierte Anerkennung (zum Beispiel durch Landesgesundheitsgesetze) und Förderung (zum Beispiel durch die gesetzlichen Krankenkassen) angestoßen und stabilisiert.

Um junge Menschen über den Gesundheitsbereich 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.

Kooperationen können am besten entstehen und funktionieren, wenn an bereits bestehenden Kontakten mit Einrichtungen auf örtlicher Ebene angeknüpft wird, zum Beispiel

- im Bildungsbereich mit Schulen, Universitäten, Volkshochschulen,
- in der Suchthilfe / Drogenhilfe mit Sucht- beziehungsweise Drogenberatungsstellen,
- in der Jugend- und Familienhilfe mit Lebens- und Familienberatungsstellen,
- sowie mit den jeweiligen kommunalen Ämtern und Diensten.

Nicht nur beim Thema „Junge Selbsthilfe“ ist es Erfolg versprechender eine Kooperation oder die Gewinnung von Multiplikator/innen bei „bekannten“ Partnern anzustoßen oder zu intensivieren. Kooperationen mit eher „unbekannten“ Organisationen / Institutionen herzustellen – zum Beispiel mit Jugendverbänden, Freizeiteinrichtungen, Kulturinitiativen oder Sportvereinen – ist sehr aufwändig, zeitintensiv und fragil. Dies sollte mit langem Atem angegangen werden.

Eine besondere Rolle kann auch die Kooperation mit anderen, das bürgerschaftliche Engagement vor Ort fördernden Einrichtungen spielen. Solche Einrichtungen sind zum Beispiel Freiwilligenagenturen / -Zentren, Seniorenbüros, Nachbarschaftszentren und Mehrgenerationenhäuser. Diese Einrichtungen arbeiten wie Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen themen- und trägerübergreifend, sie widmen sich aber auch zielgruppenspezifischen Fragestellungen und Ansätzen.

## 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 bei 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 / Selbsthilfeorganisationen, 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.

### Anmerkungen und Literatur

1 Dieses Projekt wurde in den Jahren 2011/2012 mit Förderung durch die Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) durchgeführt. Kooperationspartnerinnen waren die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte – Stadtrand gGmbH in Berlin, die KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe der Stadtmission Chemnitz e.V. und das Kontakt- und Informationszentrum für Selbsthilfe und Sozialinitiative in Stadt und Landkreis Tübingen des Sozialforums Tübingen e.V. Zu den Diskussions- und Handlungsempfehlungen aus diesem Projektzusammenhang siehe meinen Beitrag „Kernfragen und Optionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe“, in: NAKOS INFO 109. Berlin 2013, S.12-17. Zu den Ergebnissen einer Online-Befragung im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“, das bereits im Jahr 2009 durchgeführt wurde, siehe Thiel, Wolfgang: Junge Menschen und Selbsthilfe: gezielt ansprechen, Mitwirkung bieten, Selbstorganisation unterstützen. Ergebnisse einer NAKOS-Onlinebefragung von Selbsthilfekontaktstellen / -unterstützungseinrichtungen und von Bundesvereinigungen der Selbsthilfe. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2010. Gießen 2010, S. 149-160. Zur systematischen Darstellung von Projekterkenntnissen siehe Thiel, Wolfgang: Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe. Eine Herausforderung für Selbsthilfereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen. In: Meggeneder, Oskar (Hrsg.): Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen Frankfurt / Main 2011, S. 181-203; dieser Beitrag enthält umfangreiche Literaturhinweise. Sehr interessante Einblicke und Überlegungen zum Thema „Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe“ bieten auch Zink, Gabriela: Selbsthilfekulturen und -generationen. Kann gemeinschaftliche Selbsthilfe Unterschiede in Alter, Status, sozialer Lage, Kultur und Herkunft überwinden? In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2013. Gießen 2013, S. 139-152 und Walther, Miriam: „Außer in Filmen habe ich noch kaum von Selbsthilfegruppen gehört.“ Ergebnisse einer NAKOS-Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2014. Gießen 2014, S. 131-142.

2 Konzeptionelle Aspekte und verschiedene Projektaktivitäten der NAKOS zur „Jungen Selbsthilfe“ sind übersichtlich im Internet dargestellt; Link: [www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe](http://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe). Siehe auch die spezielle Internetseite der NAKOS zur Selbsthilfe junger Menschen, die im Jahr 2009 eingerichtet wurde; Link: [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

3 Ideen für eine zielgruppen- und situationsgerechte Ansprache von jungen Menschen und Impulse für die Auswahl und Entwicklung von Medienformaten bietet die Arbeitshilfe „Junge Menschen ansprechen und motivieren. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit“ (NAKOS Konzepte und Praxis 4. Berlin 2010); Link zum PDF: [www.nakos.de/service/materialserie-junge-selbsthilfe/](http://www.nakos.de/service/materialserie-junge-selbsthilfe/)

Wolfgang Thiel ist Soziologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).