

## Junge Selbsthilfe: Selbsthilfekontaktstellen im Austausch

Mit einer zweitägigen „Ideenwerkstatt Junge Selbsthilfe“ in den Räumen der NAKOS im Februar 2017 starteten wir in ein Jahr, in dem wir den Austausch zwischen Mitarbeitenden von Selbsthilfekontaktstellen zum Thema Junge Selbsthilfe intensivieren möchten. Ziel war die kollegiale Beratung von geplanten Maßnahmen. Die Teilnehmenden aus Berlin, Brandenburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Sachsen-Anhalt konnten also ihre Pläne vorstellen und sich dazu Rückmeldungen von den anderen Anwesenden einholen. Dies war ein sinnvolles Format, das die unterschiedlichen Perspektiven (zum Beispiel Kontaktstellen in großen Städten oder im ländlichen Raum; Kontaktstellen, die schon länger am Thema dran sind oder solche, die gerade erst starten) in einen produktiven Dialog brachte.

Das Spektrum der diskutierten Themen war breit: Erfordert die Unterstützung jüngerer Menschen in der Selbsthilfe ein anderes Vorgehen in der Kontaktstelle? Wie ist die Balance angemessen auszutarieren – zwischen der gewünschten oder als notwendig erachteten Begleitung junger Menschen und dem Ziel, dass (junge) Selbsthilfegruppen längerfristig selbstorganisiert und selbstverantwortlich funktionieren? Es ging aber auch um das Miteinander zwischen den unterschiedlichen Generationen

in den Kontaktstellen selbst: Wie gelingt der Wissenstransfer? Welche Gewohnheiten oder Traditionen blockieren die neuen Mitarbeitenden in ihrem Tun?

### Mailingliste für Selbsthilfekontaktstellen

Um den begonnenen kollegialen Austausch nicht abreißen zu lassen, starteten wir im April eine Mailingliste. Diese soll es Kontaktstellenmitarbeitenden ermöglichen, unkompliziert Informationen rund ums Thema per E-Mail miteinander zu teilen und zu diskutieren. Den Austausch – das Voneinanderlernen möchten wir auch noch durch eine anderen Schritt befördern: In den kommenden Monaten werden wir auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) eine Übersicht über diejenigen Selbsthilfekontaktstellen veröffentlichen, die aktuell Projekte zum Thema Junge Selbsthilfe haben.

Für alle, die neugierig auf das Thema Junge Selbsthilfe geworden sind: Auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) kann unsere neue Veröffentlichung „Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“ (Konzepte und Praxis Band 9) kostenfrei bestellt werden. Am 29. September 2017 führen wir zudem in Berlin ein Seminar zum Thema durch. |

*Miriam Walther, NAKOS*  
E-Mail: [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)