

Ja – es gibt sie! Junge Menschen und die Selbsthilfe

Annäherung an einen Begriff

*Ich habe mit der jungen Selbsthilfe einen Platz in der Welt gefunden.
„Rainbow“, @lebensmutigblog*

Der Begriff „Junge Selbsthilfe“ hat Konjunktur. Als 2009 das erste Projekt bei der NAKOS zu diesem Thema startete, hatten erst vereinzelt Selbsthilfevereinigungen junge Betroffene als besondere, abgegrenzte Zielgruppe in den Blick genommen (u. a. Rheuma Liga, DMSG, Suchtselbsthilfeverbände). Seitdem ist das Interesse im Feld der Selbsthilfe stetig gewachsen. Heute befassen sich viele Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen mit dem Thema – oft verbunden mit der Frage, wie neue Mitglieder für die eigene Vereinigung oder Gruppe gewonnen werden können. Das Bewusstsein ist gewachsen, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe ihre Zukunfts- und Nachwuchsfragen aktiv gestalten muss und dass es gezielter Maßnahmen bedarf, um junge Menschen zu erreichen. So haben in den vergangenen Jahren viele Veranstaltungen dazu stattgefunden, haben sich Arbeitskreise junger Menschen rund um Selbsthilfekontaktstellen gegründet und wurden in Selbsthilfevereinigungen spezielle Angebote für junge Betroffene auf den Weg gebracht.

Der Begriff „Junge Selbsthilfe“ wird dabei nicht eindeutig verwendet: Mal bezieht er sich auf Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind und jünger sind als das Gros der anderen in ihrer jeweiligen Selbsthilfegruppe oder -vereinigung, mal auf explizit altershomogene Selbsthilfezusammenschlüsse jüngerer Menschen („junge Selbsthilfegruppen“). Manchmal meint „Junge Selbsthilfe“, dass hier neue, andere Formen des gemeinsamen Austausches entstanden sind – in Abgrenzung zu anderen schon länger etablierten Strukturen („jung“ im Sinn von „modern“ oder „innovativ“). Oder er beschreibt lediglich das Selbsthilfe-Tun von Menschen, die gerade erst damit begonnen haben (ähnlich wie „junge Eltern“ nicht auf das Lebensalter von Eltern abzielt, sondern auf die Tatsache, dass Menschen erst vor kurzer Zeit Eltern geworden sind). Häufig bezeichnet Junge Selbsthilfe auch all die Angebote, die von der etablierten Selbsthilfe und von Mitarbeitenden in der Selbsthilfeunterstützung für die Zielgruppe jüngerer Betroffener auf den Weg gebracht werden, das heißt der Begriff wird als „Absichtserklärung“ verstanden, die erst noch von realen Personen wahrgenommen und „gefüllt“ werden muss.

*Ich glaube, wir sind diverser, bunter, weil wir jünger sind.
„Buchstabenspielerin“, @lebensmutigblog*

In der Arbeit der NAKOS hat „Junge Selbsthilfe“ einen klaren Bezug auf das Alter. In unseren ersten Projekten nahmen wir vor allem junge Erwachsene zwischen 18 bis 29 Jahren in den Blick. Später fand eine Ausweitung auf „im Kern“ 18 bis 35 Jahre statt. „Im Kern“ deshalb, weil wir (vereinzelt) auch mit unter 18-jährigen Aktiven zu tun haben und auf der anderen Seite einige der ersten jungen Aktiven mittlerweile älter als 35 Jahre sind. Wenn im Folgenden also von „Junger Selbsthilfe“ gesprochen wird, bezieht sich das auf alles, was junge Erwachsene im Bereich zwischen 18 und 35 Jahren in Selbsthilfegruppen, -vereinigungen, -arbeitskreisen und anderen (auch virtuellen) Selbsthilfefzusammenschlüssen miteinander tun.

Junge Selbsthilfe als Thema bei der NAKOS

Das Thema Junge Selbsthilfe beschäftigt die NAKOS seit mehr als zehn Jahren. Im ersten Junge Selbsthilfe-Projekt 2009 – gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) – befragten wir bundesweite Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen zu ihren Ansätzen in der Ansprache und Unterstützung junger Erwachsener im Alter von etwa 18 bis 29 Jahren, recherchierten Praxiserfahrungen, gute Beispiele und wissenschaftliche Literatur. Wir erstellten Fachexpertisen und Arbeitshilfen. Im Folgejahr starteten wir einen Internetauftritt, der jungen Menschen Informationen über gemeinschaftliche Selbsthilfe zur Verfügung stellen sollte – das Internetportal für junge Selbsthilfe unter www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de. Später stellten wir über dieses Portal Kontaktadressen von jungen Selbsthilfegruppen zur Verfügung (zum jetzigen Zeitpunkt sind es knapp 900 junge Gruppen aus dem ganzen Bundesgebiet).

In den Jahren 2011/2012 erprobten wir gemeinsam mit den Selbsthilfekontaktstellen in Chemnitz, Tübingen und Berlin-Mitte Möglichkeiten der Ansprache und Motivation junger Menschen für die Selbsthilfe. 2013 führten wir eine Befragung von rund 800 jungen Erwachsenen durch – zu ihrem Wissen, ihren Einstellungen und ihren Erwartungen in Bezug auf gemeinschaftliche Selbsthilfe. In den darauffolgenden Jahren erarbeiteten wir Materialien, die sich direkt an junge Erwachsene richten: Informationsbroschüren, Poster, Postkarten, Flyer, ein Animationsfilm und ein Quiz. Ziel dieser Aktivitäten war vor allem, junge Menschen für Selbsthilfe zu motivieren, Klischees abzubauen und die Vielfalt des jungen Selbsthilfeengagements zu zeigen.

Doch im Laufe der Zeit rückten noch andere Ziele in den Vordergrund: Wir möchten junge Menschen in ihrem Engagement in der Selbsthilfe stärken. Wir möchten langjährige (ältere) Selbsthilfeaktive für die Bedarfe und Vorstellungen junger Menschen sensibilisieren, und damit die Generationenbeziehung zwischen jungen Aktiven und langjährigen („alten“) Aktiven positiv beeinflussen. Und nicht zuletzt möchten wir auf Bedingungen in der Selbsthilfe hinwirken, die so sind, dass junge Menschen dort einen Ort finden, an dem sie bleiben möchten.

Warum überhaupt Junge Selbsthilfe?

*Selbsthilfe ist meine Chance aus der Isolation herauszukommen
und echte Kontakte zu erleben.
„Chris“, @lebensmutigblog*

Das Themenfeld Junge Selbsthilfe hat aus mehrererlei Perspektiven eine zentrale Bedeutung für die Selbsthilfe: Zum einen sind junge Erwachsene eine Zielgruppe, die bislang von Selbsthilfemöglichkeiten nur schwer erreicht wird. Gleichzeitig hat diese Zielgruppe mit einer ganzen Reihe von Herausforderungen zu tun, für die die „Arbeitsform“ Selbsthilfe eine sinnvolle Möglichkeit sein könnte. Zum anderen ist das Thema Junge Selbsthilfe – mit seinen Dimensionen Motivierung / Öffentlichkeitsarbeit / Imagepflege / Abbau von Vorurteilen und der Frage, welche Arten des Engagements junge Menschen für sich wählen (regelmäßige Treffen und „Stuhlkreis“ oder andere Formen) für die Zukunft der Selbsthilfe insgesamt bedeutsam. Denn die jungen Erwachsenen von heute sind die Akteure in der „regulären“ Selbsthilfe von morgen.

Nur eine Nachwuchsfrage?

*Es ist gut, erst einmal zuzuhören und nicht schon zu glauben, alles zu wissen
„Uhu“, @lebensmutigblog*

In vielen Selbsthilfestrukturen fehlt der mittlere Altersbereich. In nicht wenigen Selbsthilfeverbänden sind die aktiven Personen bereits im Seniorenalter. Im besten Fall ist es Verbänden gelungen vereinzelt junge Mitglieder zu gewinnen und diese mit altersspezifischen Angeboten (junge Arbeitskreise, Wochenendseminare, Jugendsprecher*in) an den Verein zu binden. Hintergrund der Entscheidung, spezielle altersspezifische Angebote zu machen, ist die Erkenntnis, dass junge Betroffene den Austausch mit Menschen in einem ähnlichen Alter, in einer ähnlichen Lebensphase bevorzugen. Die Schnittmenge Erkrankung plus gemeinsame Themen wie Abnabelung von den Eltern, Berufseinstieg oder Familiengründung ist einfach größer als mit Menschen, die zwar die gleiche Erkrankung haben, vom Alter her aber die eigenen Eltern oder Großeltern sein könnten. Wenn diese jungen Erwachsenen aus den spezifisch für die jungen Mitglieder geschaffenen Angeboten herauswachsen, fühlen sie sich oft bei den anderen, deutlich älteren Aktiven trotzdem noch nicht am richtigen Ort.

Ähnliches ist bei Selbsthilfegruppen ohne Anbindung an Selbsthilfeverbände zu beobachten: Neben langjährig existierenden Gruppen zu einem Thema entstehen parallel dazu junge Gruppen (zum Beispiel „Junge Menschen mit Depression“). Werden die Teilnehmenden zu alt für diese jungen Gruppen, fühlen sie sich nicht ohne weiteres in Gruppen mit deutlich älteren Teilnehmenden wohl. Eine systematische Ursachenforschung hierzu wäre sicher lohnend. Aus den Berichten von jungen Aktiven deuteten sich Konflikte oder vielleicht

auch nur unterschiedliche Erwartungen zwischen den Generationen in der Selbsthilfe in den folgenden Bereichen an: in der Art zu kommunizieren und mit Konflikten umzugehen; in den Zielsetzungen, mit denen sich Menschen in ein Selbsthilfeengagement begeben; in den Arbeitsweisen, die sie dort für sich wählen und in Bezug auf die Verbindlichkeit und den Zeithorizont des Engagements.

*Aufgrund meines Alters wurde mir leider teils wenig Akzeptanz in „meinem“ Selbsthilfebereich entgegengebracht.
„Dickdarmlos“, @lebensmutigblog*

Eine häufige Rückmeldung von jungen Menschen, die den Weg in die etablierte Selbsthilfe gefunden haben, ist, dass sie den Eindruck haben, ihre Vorstellungen dort nur gegen große Widerstände umsetzen zu können. Ebenfalls wird beklagt, dass es nur wenig Verständnis für ihre altersbedingte Lebensrealitäten gibt (zeitlich nur eingeschränkt „einsatzbereit“ wegen Ausbildungen, Ortswechseln und anderen Aktivitäten, denen sie nachgehen möchten). Grob verallgemeinert erleben sie es so, dass sie in der „alten“ Selbsthilfe zwar willkommen sind, aber nur so lange, wie sie sich an die etablierten Spielregeln halten und „den Laden nicht zu sehr aufmischen“: Bitte spielt mit, aber spielt nach unseren Bedingungen.

Anders sieht es bei jungen Menschen aus, die ihren Platz in der Selbsthilfe von Beginn an in jungen Strukturen gefunden haben (in jungen Selbsthilfegruppen oder in neuen und von jungen Menschen gegründeten Selbsthilfevereinigungen). Hier gibt es kein entsprechendes Aufeinandertreffen verschiedener Generationen, beziehungsweise kein Aufeinandertreffen von neuen Ideen und langjährig gewachsenen Routinen.

Diesen jungen Aktiven, die keine oder kaum Anbindung an die etablierten Strukturen der Selbsthilfe haben (vielleicht maximal an eine Selbsthilfekontaktstelle), fehlen dann aber wiederum häufig Informationen dazu, was an anderen Orten in der Selbsthilfe passiert: was Selbsthilfeaktive bereits erreicht haben, wo Mitwirkungsmöglichkeiten erstritten und Kooperationen gewachsen sind – durch die Hartnäckigkeit langjährigen Engagements! Auch dieses grob pauschalisiert zusammengefasst: Diese jungen Aktiven engagieren sich in parallelen Strukturen, ohne zu wissen, wie reich der Schatz der Selbsthilfe bereits ist.

Gemeinsam mehr – die Bundestreffen Junge Selbsthilfe

*Ich habe mich so integriert gefühlt, wie schon lange nicht mehr.
„Rainbow“, @lebensmutigblog*

Mit den Bundestreffen Junge Selbsthilfe sind Orte entstanden, an denen junge Selbsthilfeengagierte – junge von gemeinschaftlicher Selbsthilfe begeisterte Menschen – aufeinandertreffen und sich austauschen. Dadurch sind

auch die unterschiedlichen Erfahrungen junger Menschen in der Selbsthilfe zusammengekommen. Erfahrungen, die unterschiedlich sind, weil sie von den Themen abhängen, über die Menschen zur Selbsthilfe kommen, weil sie, wie angesprochen, davon abhängen, in welchen Strukturen jemand aktiv ist, oder weil es einen Unterschied macht, ob jemand als Betroffene*r oder Angehörige*r in der Selbsthilfe engagiert ist. Die Bundestreffen haben sich als wichtige Lernorte etabliert, bei denen das Programm selbstbestimmt durch die Teilnehmenden entsteht, sie selbst in Verantwortung gehen (zum Beispiel, indem sie Moderationstätigkeiten übernehmen) und über bisher wahrgenommene eigene Grenzen hinauswachsen.

Eine Erfolgsgeschichte

Vorläufer der Bundestreffen in ihrer jetzigen Form war ein bundesweites Wochenendseminar von jungen Aktiven aus verschiedenen Selbsthilfeszusammenhängen 2012 in Berlin im Rahmen des gemeinsamen Praxisprojekts der NAKOS mit den Selbsthilfekontaktstellen in Chemnitz, Tübingen und Berlin-Mitte. 2015 gab es ein erstes sogenanntes Bundestreffen Junge Selbsthilfe in der Tagungsstätte Waldschlösschen bei Göttingen mit rund 45 Teilnehmenden. Dazu eingeladen hatte die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH und ein Projektteam Junge Selbsthilfe, das sich dort gegründet hatte. Die von Seiten der NAKOS anwesende Teilnehmerin wurde am Ende des Treffens mit dem Auftrag nach Hause geschickt, sich für eine Wiederholung eines solchen Formats einzusetzen.

Durch eine Förderung des AOK-Bundesverbands konnte die NAKOS dann 2016 in Heidelberg, 2017 in Nordwalde / Münsterland und 2019 in Duderstadt Bundestreffen Junge Selbsthilfe anbieten mit einer stetig wachsenden Zahl an Teilnehmenden. Auch 2020 wird wieder ein Treffen in Duderstadt mit Förderung des AOK-Bundesverbandes stattfinden.

*Ich habe sehr viele tolle, interessante, offene, liebe und mutige neue Menschen kennengelernt! Es ist so inspirierend und bereichernd sich mit anderen Menschen auszutauschen, die alle mit ihren eigenen Schicksalschlägen, Erkrankungen und Themen zu kämpfen haben, sich davon aber nicht unterkriegen lassen, sondern weiter machen und letztendlich Stärke und Mut daraus ziehen. Das kann Selbsthilfe.
„Gedankentänzer“, @lebensmutigblog*

Beim Bundestreffen im März 2019 in einer Jugendbildungsstätte in Duderstadt (Niedersachsen) waren über ein Wochenende rund 80 junge Erwachsene aus den unterschiedlichsten Bereichen und Organisationsformen der Selbsthilfe anwesend. Das Alter der Teilnehmenden lag zwischen 18 und 35 Jahren. Das Themenspektrum war sehr vielfältig: von Angststörungen und Depressionen, ADHS, Multiple Sklerose, Klinefelter Syndrom, Krebs, Morbus Crohn, Tetraparese, Epilepsie, Endometriose und andere chronische Erkrankungen bis zu Sucht, Skin Picking und Stottern. Viele der Teilnehmenden haben mit mehre-

ren Herausforderungen zu tun (z.B. Hirntumor und Depressionen; Stottern und Körperbehinderung; Betroffener von Sozialen Ängsten und Angehöriger von suchtkranken Eltern).

*Die allgemeine Stimmung, die das Bundestreffen so besonders macht:
Viele Fragen. Offen und interessiert. Ohne Wertung. Rücksichtsvoll.
„Mutsammlerin“, @lebensmutigblog*

Über die letzten Treffen hinweg war das Interesse an dieser Möglichkeit, andere junge Aktive kennenzulernen, von diesen zu lernen und mit neuen Ideen zurück in die eigene Gruppe oder Vereinigung zu fahren, durchgängig gewachsen. Seit 2017 treffen mehr Anmeldungen ein, als es Plätze für die Veranstaltung gibt. Die Teilnehmenden teilen sich mittlerweile auf in Menschen, die das erste Mal dabei sind, und Menschen, die schon mehrfach beteiligt waren (2017 waren ca. 30 %, 2019 ca. 40 % der Teilnehmenden „Wiederholungstäter*in“). Da – beginnend mit dem Treffen 2017 – während der Bundestreffen auch immer Ideen und Pläne für über die Bundestreffen hinausreichende gemeinsame Aktionen entstanden sind (erste Merkmale eines jungen Selbsthilfenetzwerks) haben wir wiederholte Anmeldungen begrüßt. Denn so war gesichert, dass sich Leute erneut begegnen und die Chance haben, gemeinsame Vorhaben weiter voranzubringen.

Die Bundestreffen erfahren von den teilnehmenden Menschen eine enorme Wertschätzung. Den Rückmeldungen ist zu entnehmen, wie wertvoll sie es erleben, im Kontakt mit Menschen zu sein, die ebenfalls in Bereichen der Selbsthilfe engagiert sind – die zwar oft durch ganz andere Themen zur Selbsthilfe gekommen sind, ihnen aber im Alter, dem Erfahrungshorizont und der Lebensphase ähnlich sind. Als wertvolle Aspekte nennen die Teilnehmenden die Erweiterung des eigenen Horizonts, die Bestärkung auf dem richtigen Weg zu sein sowie wertvolle Lernerfahrungen durch den Austausch mit anderen. Wesentlich zum Erfolg des „Formats“ Bundestreffen Junge Selbsthilfe hat beigetragen, dass aus dem Kreis der angemeldeten Personen ein Organisationsteam zusammengestellt wurde. Dieses Team ist daran beteiligt, den Ablauf des Bundestreffens zu planen, bei der Durchführung zu unterstützen sowie die begleitende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit mit zu tragen.

Junge Selbsthilfeaktive vernetzen sich

*Untereinander gibt es einen starken Zusammenhalt, und jeder hat immer ein offenes Ohr für den anderen. Ich möchte diesen Austausch nicht mehr missen, denn dadurch hat sich sehr viel in meinem Leben zum Positiven verändert.
„Live as a Phoenix“, @lebensmutigblog*

Über die Jahre der Bundestreffen hinweg hat sich der Wunsch bei Teilnehmenden verstärkt, sich nicht nur einmal pro Jahr mit anderen Selbsthilfeakti-

ven im gleichen Alter zu treffen, sondern gemeinsam auf wahrgenommene Herausforderungen zu reagieren und sich für eine Verbesserung einzusetzen. Ausgehend davon hat sich ein loses Netzwerk von jungen Selbsthilfeaktiven etabliert, das über ihre Themen und Gruppen- oder Vereinigungsbezüge hinaus aktiv sein möchte. Es geht zum einen um das Erleben nach innen: Gemeinschaft, sich verstanden fühlen, sich so zeigen dürfen, wie man ist. Ähnliche Motive wie sie auch für jede „normale“ Selbsthilfegruppen gelten, nur das hier der gemeinsame Nenner nicht eine gleiche Erkrankung oder Betroffenheit ist, sondern ein ähnliches Alter *in Verbindung mit* einer Erkrankung oder einer herausfordernden Lebenssituation. Zum anderen möchten sie nach außen wirken: Mit vereinten Kräften möchten sie die (junge) Selbsthilfe bekannter machen, junge Menschen über die positiven Möglichkeiten von Selbsthilfe aufklären, zu einer Anti-Stigmatisierung von (psychischen) Erkrankungen beitragen und die Inklusion von Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen voranbringen. Sie sind bürgerschaftlich aktiv im besten Sinne. Als drittes zielen sie direkt hinein in die etablierte („alte“) Selbsthilfe: Sie möchten das junge Engagement in der „alten“ Selbsthilfe bekannter machen. Sie möchten zeigen, dass hier Leute mit großer Motivation angetreten sind, die aber für sich in Anspruch nehmen, eigene Erfahrungen machen zu wollen, und die eigene Entscheidungen für ihr Engagement treffen möchten. (Von denen also nicht erwartet werden kann, dass sie genau da weitermachen, wo die „Alten“, die sich zurückziehen möchten, aufhören.) Hierzu gehört auch der Wunsch, sich für Strukturen einzusetzen, die für das eigene Engagement förderlich sind.

Selbsthilfeaktivität ist von vielen möglichen Aufgabenbereichen mit oftmals reichlich Gestaltungsspielraum geprägt und ermöglicht so durchaus auch, sich selbst zu verwirklichen, eigenen Interessen oder Ideen nachzukommen. „Dickdarmlos“, @lebensmutigblog

Über die letzten beiden Bundestreffen haben sich eine Reihe konkreter gemeinsamer Vorhaben herauskristallisiert. Diese werden jeweils von etwa 15 Personen mit großem Engagement und Motivation getragen. Ausgehend vom Treffen 2017 ist der gemeinsame Blog LEBENSMUTIG bei der NAKOS entstanden, in dem junge Selbsthilfeaktive von ihren ganz persönlichen Erfahrungen in der Selbsthilfe berichten, sich mit Themen wie Ausgrenzung oder Diversität auseinandersetzen und sich kritisch etwa zum Gesundheitssystem oder gesellschaftlichen Entwicklungen äußern. Andere junge Aktive möchten im Jahr 2022 einen großen bundesweiten Kongress realisieren, zu dem Professionelle aus dem Gesundheits- und dem Wissenschaftsbereich sowie Akteure aus der etablierten (sprich „alten“) Selbsthilfe eingeladen werden sollen. Ein weiteres Vorhaben ist, die Vernetzung über Gruppen- und Vereinigungsgrenzen hinweg auf regionaler und auf bundesweiter Ebene voranzutreiben. Dafür sollen Strukturen geschaffen werden, von denen aus die Bekanntheit von (junger) Selbsthilfe in der Gesellschaft erhöht werden kann und von denen aus effi-

zienter in den Dialog mit professionellen Versorgungsstrukturen und der etablierten Selbsthilfe gegangen werden kann.

*Ich wünsche mir eine Gesellschaft ohne Vorurteile, dass man sich gegenseitig ernst nimmt und sich auf Augenhöhe begegnet.
„Rainbow“, @lebensmutigblog*

Was wir verstanden haben

Die NAKOS hatte über Projektfinanzierungen des AOK-Bundesverbands und der Knappschaft die Möglichkeit, diese gemeinsamen Vorhaben in den vergangenen Jahren zu unterstützen. Wir haben dies getan, indem wir Videokonferenzen durchgeführt, Mailinglisten aufgebaut, Informationen geteilt, Workshops und Vernetzungstreffen organisiert und viele, viele Gespräche geführt haben. Es ist ein nicht immer ganz glatt laufender Prozess: Erkrankungsbedingt mussten sich immer wieder einige der beteiligten Personen zurückziehen. „Lebensabschnittsbedingt“ konnten zugesagte Aufgaben manchmal doch nicht wahrgenommen werden – weil Prüfungen anstanden, Auslandssemester dazwischen kamen, Umzüge in andere Städte zu bewältigen waren. Und auch weil die „gelebte Inklusion“, die bei den Bundestreffen für alle fühlbar war, in der Zusammenarbeit an gemeinsamen Projekten jedes Mal wieder neu erarbeitet werden muss. Denn damit sich wirklich alle einbringen können, damit die Partizipation von allen auf Augenhöhe gelingt, braucht es viel Rücksichtnahme und viel Sprechen darüber, was jemand (gerade) kann, was schwerfällt, was zu sehr belastet, worauf im Miteinander Rücksicht zu nehmen ist.

Was wir dabei aber auch beobachten konnten: Hier sind hoch engagierte Menschen aktiv, die es als große Chance wahrnehmen, sich über ihren bisherigen Horizont hinaus mit anderen jungen Menschen zusammen zu tun. Gemeinsam möchten sie (junge) Selbsthilfe stärker sichtbar machen und negative Klischees aufbrechen. Und sie möchten noch mehr: Sie wollen sich für eine Verbesserung der Situation von (jungen) Menschen einsetzen, die „ein Päckchen zu tragen haben“, denen es aufgrund von Erkrankungen, Behinderungen oder anderen herausfordernden Umständen nicht möglich ist, das gesellschaftliche Spiel der permanenten Selbstoptimierung mitzuspielen. Sie setzen sich für gesellschaftliche Veränderungen ein, die Voraussetzung von Inklusion sind.

*Probiert Dinge aus und lasst euch überraschen von dem Ergebnis.
„Angsthase“, @lebensmutigblog*

Die etablierte Selbsthilfe hat viel zu gewinnen, wenn sie hinschaut, was bei den jungen Selbsthilfeaktiven passiert. Es braucht dafür einen unvoreingenommenen Blick und die Bereitschaft zuzuhören, wie sich junge Menschen ihr Engagement in der Selbsthilfe vorstellen. Wenn junge Aktive ihr „Zuhause“ in der etablierten Selbsthilfe finden sollen, braucht es zudem die Bereitschaft

bei „den Alten“, nicht aus Prinzip an bisherigen Routinen festzuhalten, sondern Veränderungen zuzulassen. Längerfristig haben alle Generationen in der Selbsthilfe mehr davon, in einen Dialog und einen fruchtbaren Austausch miteinander zu gehen.

Miriam Walther und Ruth Pons arbeiten seit 2009 bei der NAKOS im Themenbereich Junge Selbsthilfe.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2020

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F