

# Junge Selbsthilfe – So wie so?!

## Bundestreffen 2016

25. bis 27. November 2016 in Heidelberg



---

### Pressemitteilung

## Bunt, vielfältig und sowieso

### 60 junge Selbsthilfeaktive entwickelten in Heidelberg Visionen für die junge Selbsthilfe

Berlin, 28.11.2016. Zum dritten Bundestreffen Junge Selbsthilfe waren vom 25. bis 27. November 2016 in Heidelberg rund 60 Aktive aus Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen in ganz Deutschland zusammengekommen. Unter dem Motto „Junge Selbsthilfe – So wie so?!“ tauschten sie sich drei Tage lang über ihre Erfahrungen aus, diskutierten über Chancen, Herausforderungen und Rahmenbedingungen der jungen Selbsthilfe und entwickelten Projektideen. Die Veranstaltung wurde von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Zusammenarbeit mit einem jungen Organisationsteam durchgeführt und vom AOK-Bundesverband gefördert.

Die Teilnehmenden engagieren sich in der Selbsthilfe zu den unterschiedlichsten Themen wie ADS, Ängste oder angeborene Herzfehler, Magersucht, Multiple Sklerose oder Muskelerkrankungen, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Stottern oder Sucht. Bei aller Vielfalt eint sie der Wunsch, Erfahrungen auszutauschen und verständnisvolle Begegnung zu erleben. Alle jungen Menschen, egal mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind, müssten ohne Stigmatisierung und Diskriminierung leben können, betonten sie. Zugleich sprachen sie sich für einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe aus - und für die Bereitschaft, voneinander zu lernen.

„Für mich und mein Engagement vor Ort war das Bundestreffen sehr inspirierend“, so ein Teilnehmer. „Es war gut, zu sehen, dass andere junge Menschen die gleichen Herausforderungen in der Selbsthilfe haben, obwohl die Themen, zu denen wir uns engagieren, so vielfältig sind.“ Und eine andere Teilnehmerin sagte: „Wir haben tolle Leute kennengelernt, ganz viel gearbeitet, aber auch ganz viel Spaß gehabt.“

In Deutschland sind Schätzungen zufolge rund 3,5 Millionen Menschen in bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Zwar sind junge Menschen in Selbsthilfegruppen eher unterrepräsentiert – es gibt jedoch eine zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen, in denen sich junge Menschen untereinander über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen. So sind auf dem NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) mehr als 750 junge Gruppen gelistet.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

Weitere Informationen: <https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2016>