



Kontaktstellen fragen – Die Junge Selbsthilfe antwortet

Eine bundesweite Brieffreundschaft



Vorwort

Der Run auf das diesjährige Bundestreffen Junge Selbsthilfe in Duderstadt war – zu unserer Freude – riesengroß. Uns erreichten rund 70 Anmeldungen junger Aktiver, die alle die Zukunft der Jungen Selbsthilfe mitgestalten wollten. Das bedeutete ein volles Haus und leider auch mangelnde Plätze für Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen.

Um dennoch einen Austausch zwischen Professionellen und Aktiven im Rahmen des Bundestreffens zu ermöglichen, ergab sich in der Planungsphase die Idee einer bundesweiten Brieffreundschaft. Dazu regten wir Kontaktstellen an, ihre „Was ich schon immer wissen wollte“- und „Das brennt mir unter den Nägeln“-Fragen als Brief an die Teilnehmenden zu verfassen.

Hübsch aufbereitet gelangten die Briefe schließlich zu den jungen Aktiven. In einer einstündigen Aktion wurde fleißig gelesen und eifrig beantwortet. Die Freude über das Interesse der Kontaktstellen war groß. Die Motivation, gute und vor allem für die zukünftige Zusammenarbeit gewinnbringende Antworten zu liefern, war riesig.

Unserer Funktion als Postbote kamen wir dementsprechend sehr gern nach. Die Antwortbriefe der Teilnehmenden wurden von uns an die Kontaktstellen weitergeleitet, einzelne Brieffreundschaften wurden auch nach dem Bundestreffen erfreulicherweise weitergeführt...

Die äußerst interessanten und authentischen Inhalte dieser bundesweiten Brieffreundschaft fasst unsere Dokumentation zusammen.

NAKOS
Berlin, April 2019

1) Selbsthilfetreffpunkt

Hallo liebe Aktive. Ich bin Katharina und arbeite in einem Selbsthilfetreffpunkt. Da wir hier auch "Junge Selbsthilfe" anbieten möchten, interessiert mich brennend was ihr euch wünscht. Um das ein bisschen zu konkretisieren die folgenden Fragen...

"Wo sucht ihr/habt ihr gesucht nach Selbsthilfegruppen?"

"Was ist es was euch bei den Ankündigungen von Selbsthilfegruppen angesprochen hat?"

"Sind die klassischen Selbsthilfegruppen mit sitzen und reden für euch interessant oder bevorzugt ihr andere Formate?"

"Zu welchem Thema würdet ihr euch mehr Angebote wünschen?"

Vielen Dank für die Bereitschaft zu antworten. Bis zum nächsten Brief.

Viele Grüße

Katharina

Antworten zu 1) vom Team Dschungelbuch

Liebe Katharina,

vielen Dank für Deinen Brief! :)

Eingehend auf deine Fragen sind uns folgende Ideen eingefallen:

Da wir alle selbst eine SHG gegründet haben, haben wir kaum und wenn nur übers Internet gesucht. Wir gehen davon aus, dass Jugendliche auf Selbsthilfe aktiv aufmerksam gemacht werden müssen, bspw. Durch Einträge in sozialen Medien oder in themenspezifischen Foren. Alternativ könnten Jugendliche durch Aushänge an Schwarzen Brettern in öffentlichen Einrichtungen, Flyer in Arztpraxen oder durch Ansprechpartner wie Vertrauenslehrer, Psychotherapeuten, Berater*innen und Co aufmerksam werden.

Ansprechend für Selbsthilfe Interessierte finden wir vorallem: Die Möglichkeit des konstruktiven Austauschs, nichts erklären zu müssen

im Hinblick auf die Diagnose und gemeinsam Spaß zu haben (Freizeitaktivitäten, Kochangebote, Weihnachtsfeier,...).

Das Format der klassischen Selbsthilfegruppe im Stuhlkreis sitzend ist nach wie vor für einige Gruppen durchaus wichtig, aber das schließt den Wunsch nach Abwechslung nicht aus (z.B. Gruppensitzung im Park oder Pub).

Hier eine Liste mit Dingen zu denen wir uns in Formen von z.B. Workshops, Angebote wünschen:

- Inklusion
- Finanzierung
- Moderation
- Kommunikation
- Stressmanagement
- Interkulturelle Kompetenz
- Öffentlichkeitsarbeit
- Konfliktmanagement
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Selbstverantwortlichkeit
- Selbstfürsorge

Allgemein denken wir es muss mehr aktiv auf die Jugendlichen zugegangen werden. Bspw. Durch Parties, Jugendclubs, Konzerten, You in Berlin...

Wir sind:

Stephan, Lisa, Rike, Jana

Ganz liebe Grüße aus Duderstadt vom Bundestreffen! :)

Antwort zu 1) vom Team Harry Potter

Liebe Katharina,

wir sind Paloma, Christian, Marcel und Philipp.

Einer von uns hat seine SHG gegen Depressionen und Ängste auf Empfehlung der Therapeutin im Internet gesucht und gefunden. Die SHG für die Körperbehinderung anschließend auf dem selben Weg in Eigeninitiative.

Ein anderer hat aus persönlichem Interesse und aufgrund der Nachfrage im Verband eine Online-SHG für Jugendliche und junge Erwachsene mit AD(H)S gegründet.

Der oder die dritte im Bunde hat zuerst über das Internet eine SHG für junge Leute mit Depressionen gesucht, Letztlich aber über die KISS die Namen und Kontaktdaten vermittelt bekommen.

Der oder die Letzte kam über den BVKM auf das Treffen der NAKOS 2017. Dort hat sie*er den Selbsthilfeblogger zusammen mit vielen anderen Teilnehmern gegründet. Auf dem Blog wird sich über verschiedene Krankheiten und Behinderungen wie z.B. körperliche Behinderungen, Hirntumore untereinander ausgetauscht. Aufgrund der räumlichen Situation ist der Onlineblog zwingend nötig. Der Blog ist für jeden lesbar und kann/darf mitmachen.

Für uns war und ist es wichtig auf Gleichgesinnte zu treffen und uns austauschen zu können. Wir fühlen uns in den SHG und dem Blog verstanden und akzeptiert. Wir stehen füreinander ein und versuchen die Welt zu verbessern und niemand muss sich mehr allein fühlen.

Jede Form von SHG, dazu zählen auch Blogs haben ihre Vor- und Nachteile. Für manche Leute sind regelmäßige persönliche Treffen aufgrund von seltenen Krankheiten, Wohnortsituation, Nachfrage nicht möglich. Trotzdem ist der persönliche Kontakt für jeden wichtig.

Danach versuchen wir, wenn möglich, in der SHG andere Aktivitäten umzusetzen.

Wir wünschen uns mehr Unterstützung, gerade bei seltenen und/oder schwereren Krankheiten.

Auch eine Weiterleitung an die passenden SHG ist imminent wichtig.

In besonderen Fällen ist es auch wünschenswert, dass jemand für ein persönliches Gespräch zu uns fährt.

Vielleicht wären auch mehr Informationen zu einer Gründung wichtig, quasi eine Begleitung bzw. einen persönlichen Ansprechpartner.

Für Gruppenleiter sind mehr Informationen für Workshops/Seminaren zur Leitungsfunktion nützlich.

Stark ausgeprägt ist auch der Wunsch nach Einladungen zu Vorträgen oder Lesungen, speziell wenn es um das Thema der SHG geht.

Ich hoffe, dass Ihnen das Lesen des Briefes Spaß macht und weiterhilft.

Liebe Grüße

2) KISS Erfurt

Liebe Teilnehmende,

- Was können die Selbsthilfe Kontaktstellen tun, um junge Menschen zu erreichen?
- Was würde Sie ansprechen?
- Was hat Sie bewogen trotz vorhandener Möglichkeit der Internetkommunikation eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen bzw. ins Leben zu rufen?

Danke für Ihr Interesse für unsere Arbeit!

Irina

Antwort zu 2) vom Team Simpsons

Liebe Irina,

hoffentlich ist es okay, wenn wir dich direkt duzen.

Wir finden es persönlicher, denn es geht ja auch um persönliches.

Uns hätte es geholfen, wenn ich schon in der Schule über Selbsthilfe informiert worden wäre. Vielleicht kannst du, Irina, auf Vertrauenslehrer zugehen.

Außerdem sinnvoll finden wir, wenn ansprechende Flyer an Orten an denen junge Leute sich aufhalten, wie z.B. Kino, Sportvereine...vorhanden sind.

Wir wünsche und, dass die Vernetzung zwischen der Selbsthilfekontaktstelle und bestehenden Angebote wie der Telefonseelsorge oder Internetangeboten wie hast-du-stress.de vertieft wird.

Für mich war es leichter in die Selbsthilfegruppe zu gehen, weil ich schon Kontakt zu einem der Teilnehmer hatte und ich dadurch wusste, dass ich am Eingang abgeholt wurde und nicht alleine zur Gruppe dazu stoßen musste. Der Kontakt kam zustande, da dieser Teilnehmer in der Klinik, in der ich zu dem Zeitpunkt war, regelmäßig Werbung für die Gruppe macht.

Noch etwas, Irina: Es gibt Menschen, die Angst vor einer telefonischen Kontaktaufnahme haben, weshalb es wichtig ist auch andere Wege der Kontaktaufnahme zu bieten, bspw. Per Mail,...

Es wäre schön, wenn du bei der Kontaktaufnahme zu Selbsthilfegruppen sensible Hilfestellung leisten könntest. Frag doch einfach mal nach ob soziale Ängste denjenigen an der persönlichen Kontaktaufnahme hindern.

Was uns bei unseren Selbsthilfegruppen wichtig ist, ist der persönliche Austausch mit echten Menschen und einfach mal raus zu kommen. Das schafft Stabilität und Struktur.

Im Internet kann sich jeder für jeden ausgeben. Ein Bildschirm ersetzt nicht den direkten Augenkontakt.

Wir wünschen dir Alles Gute.

3) Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen

Liebe Selbsthilfeaktive,

es ist klasse, dass wir Euch Fragen stellen dürfen – vor allem weil es ja um Angebote gehen soll die für Euch, Eure Situation und Altersstufe passen sollen. Bisher tun wir uns noch etwas schwer, Angebote für junge Menschen zu etablieren, deshalb hier unsere Fragen:

- Wie und wo seid Ihr auf die Selbsthilfe aufmerksam geworden (-> an welchen Orten kann man Euch erreichen)?
- Braucht es eine Moderation (vor allem zu Beginn) oder möchtet Ihr Eure Treffen frei gestalten?
- Was müssten die Kontaktstellen tun um junge Gruppen ins Laufen zu bringen?

Vielen Dank für Eure Antworten und Ideen - Eure Erfahrungen sind goldwert!

Herzliche Grüße
Sabrina

Antwort zu 3) vom Team Star Wars

Liebe Sabrina,

Wir antworten dir vom Bundestreffen Junge Selbsthilfe auf deinen lieben Brief.

Wir sind fünf junge Frauen mit den Themen Rheuma, Depression, Legasthenie und Dyskalkulie, Epilepsie.

Wir bemühen uns deine Frage aus unseren jeweiligen Perspektiven bestmöglich zu beantworten.

Wie sind wir aufmerksam geworden?

- Informationen von den Ärzten im Krankenhaus bei der Diagnose (Epilepsie und Rheuma)
- Datenbanken der Kontrollstellen/ soziale Medien (Depression)
- Eltern/Angehörige, die sich informieren und ihre Kinder anregen (L u. D)

Weitere Anregungen, um bei jungen Menschen ins Blickfeld zu geraten:

- Die Öffentlichkeitsarbeit auf die Altersgruppen abstimmen
- Abholen wo sie sich aufhalten
 - Soziale Medien (Facebook, Twitter, Youtube)

- Schulen
- Lokale Medien

Bild vom „klassischen Stuhlkreis“ durchbrechen, um Hemmschwellen abzubauen: Aktionswochenende (klettern, Bogenschießen, Tipi-hotel). Krankheit nicht im Fokus, Kontakt automatisch (Rheuma).

Braucht es Moderation?

- Individuell mit den Neugruppengründern besprechen.
- Bedarf an Unterstützung ist sooo unterschiedlich.
- Seminare und Workshops für Neugruppenleiter zu Beginn und auch fortwährend. Damit langfristig Probleme innerhalb einer Gruppe moderiert werden können.

Wie die Gruppen ins Laufen bringen/am Laufen halten?

- Auch hier sehr individuell.
- Räumlichkeiten, die gemütlich sind und wo auch Jugendliche sich wohlfühlen
- Austausch der Gruppenleiter ermöglichen
- Seminare und Workshops
- Evtl. helfen beim Finden der Zielstellung

Weitere Gedanken

- Minderjährige und Jugendliche brauchen informierte und aufgeklärte Eltern
- Es braucht mehr Gruppen für minderjährige und jugendliche Betroffene (differenzieren)
- Geleitete Gruppen für Kinder von Betroffenen

Wir sind dankbar, dass ihr euch in eurer Kontaktstelle mit diesen für uns sehr wichtigen Themen auseinandersetzt und hoffen, dass wir ein paar hilfreiche Anregungen geben konnten.

Es grüßen aus Duderstadt

Franzi, Thea, Stephanie, Johanna & Hanna

Liebe Sabrina,

vielen Dank für deinen Brief und deine Fragen, die wir dir gern beantworten.

Wir alle sind durch eigene Internetrecherche auf Selbsthilfeangebote gekommen. Du erreichst uns an Orten wie Berufs- und Hochschulen, Jobcentern, (Tages-)Kliniken, diversen Beratungsstellen, Krankenkassen, Jugendzentren, Fitnessstudios, Sportvereinen.

Wir finden, dass die Frage der Moderation sehr individuell beantwortet werden muss. Bei bestimmten Krankheitsbildern würde dies ggf. Sinn ergeben. Zu begrüßen wäre, dass sich die Kontaktstelle in jedem Fall bei der Gruppe vorstellt. Bei Bedarf ist eine Unterstützung durch Ingangsetzer*innen sinnvoll.

Selbsthilfekontaktstellen können durch organisatorische Hilfe neue Selbsthilfegruppen unterstützen. Vor allem Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten sollten verständlich vermittelt werden. Ein guter Online-Auftritt der Kontaktstelle sowie der Gruppen ist bei der Suche sehr empfehlenswert.

Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und Spaß bei der Arbeit und hoffen, unsere Antworten können dir weiterhelfen.

Herzliche Grüße

Alina, Inken, Andie, Sandra

4) KISS Mittelfranken (Nürnberg)

Liebe junge Selbsthilfeaktive,

toll, dass ihr bei dieser Aktion mitmacht! Wir als Kontaktstelle möchten euer wertvolles Ehrenamt, nämlich in den Selbsthilfegruppen aktiv zu sein, gerne begleiten und bei Bedarf auch unsere Unterstützung anbieten. Damit wir dabei genau das richtige Maß finden, möchten wir von euch wissen, was ihr denn überhaupt möchtet! Deshalb freuen wir uns, wenn ihr folgende Fragen beantwortet:

– Was wünscht ihr euch oder braucht ihr von eurer regionalen Kontaktstelle (an

Unterstützung/ Angeboten/ Vernetzung)?

– Und in welcher Form wünscht ihr euch Unterstützung?

Danke und alles Gute für euch persönlich und in euren Selbsthilfegruppen!

Liebe Grüße,
Kiss Mittelfranken

Antwort zu 4) vom Team Herr der Ringe

Liebes Kontaktstellen-Team,

vielen Dank für eure Fragen.

Wir haben ausführlich diskutiert, in welcher Form wir uns Unterstützung und Angebote wünschen und haben die wichtigsten Punkte hier gesammelt:

- Wir wünschen uns eine größere Präsenz der Kontaktstellen in der Öffentlichkeit. Zum einen wissen viele, die gerne aktiv wären oder schon sind, nicht welche Unterstützung sie von euch bekommen könnten, wenn sie überhaupt wissen, dass es euch gibt. In unserer „Runde“ von fünf Briefschreibern wussten zwei Personen bis heute morgen nichts von eurer Arbeit.
- Wir wünschen uns eine Verjüngung des Selbsthilfe-Images und eine größere Fokussierung auf die Junge Selbsthilfe. → Soziale Medien wären für uns zum Beispiel ein tolles Mittel um dies zu unterstützen.
- Wir wünschen uns klare, personenbezogene Aufgabenverteilung innerhalb der Kontaktstelle, sodass sich für uns in der Jungen Selbsthilfe feste Ansprechpartner und Bezugspersonen entwickeln und entsprechende Schwerpunkte gesetzt werden.
- Wir wünschen uns Angebote und insbesondere Fortbildungen, etc. speziell für Themen in und aus der Jungen Selbsthilfe. Ebenso spezielle Angebote nur für diese junge Zielgruppe.

Liebe Grüße,
Die Junge Selbsthilfe

Jan, Natascha, Melanie, Urs und Daniel

5) KISS Saarland

Liebe junge Selbsthilfe,

wir, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland möchten nun auch das Projekt „Junge Selbsthilfe“ in Angriff nehmen.

Damit das Projekt auch erfolgreich wird, brauchen wir Euch!

Daher haben wir ein paar Fragen an Euch und wären unglaublich dankbar über eine Antwort:

- Wie sieht gute Öffentlichkeitsarbeit für junge Menschen aus?
- Wer sind erfolgreiche Ansprechpartner (für Kooperationen, etc.)?
- Wie gestalte ich Gruppentreffen attraktiv?
- Welche Themengebiete sind interessant?
- Werden Vorträge mit Referenten gewünscht?
- Gibt es gute Beispiele für die Gruppenarbeit in der jungen Selbsthilfe?
- Was sind gute Netzwerke?

Für weitere Anregungen und Vorschläge sind wir offen! Nur her damit! 😊

Vielen lieben Dank schon mal im Voraus,

Victoria

Antwort zu 5) vom Team Deutsche Nationalmannschaft

Hallo Liebes Team von KISS,

Danke für das Interesse an der jungen Selbsthilfe. Gerne beantworten wir eure Fragen.

Wie sieht gute Öffentlichkeitsarbeit für junge Menschen aus?

Viele junge Menschen nutzen soziale Medien, wie z.B. Instagram. Es bietet sich also an hierüber Kontakt aufzunehmen oder ein eigenes

Profil mit demselben Anliegen zu erstellen. Auch Merchandise ist ein Blickfang, egal ob man sich nur mit Freunden trifft oder auf öffentlichen Veranstaltungen.

Wer sind erfolgreiche Ansprechpartner (für Kooperationen, etc.?)

In erster Linie bieten sich erfahrene Selbsthilfegruppen an. Auch haben wir vereinzelt gute Erfahrungen mit externen Einrichtungen gemacht, wie z.B. einen psychologischen Beratungsdienst. Aber natürlich auch Kontaktstellen sind sinnvolle Anlaufstellen.

Wie gestalte ich Gruppentreffen attraktiv?

Auf jeden Fall sollten die Treffen abwechslungsreich gestaltet werden, wie z.B. unterschiedliche Blitzlichttrunden mit Gefühlskarten. Eine offene und verständnisvolle Atmosphäre ist wichtig, damit sich alle wohlfühlen. Neue Mitglieder sollten behutsam in die Gruppe eingeführt werden - hier gilt „Alles kann, nichts muss.“ Auch wichtig ist zu betonen, dass die Selbsthilfegruppe von jungen für junge ist.

Welche Themengebiete sind interessant?

Viele Menschen kommen zum Gruppentreffen, um sich über Methoden (medizinische Versorgung) und Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen. Der Austausch dient auch der emotionalen Unterstützung Gleichgesinnter.

Werden Vorträge mit Referenten gewünscht?

Ja, aber in Maßen. Das heißt, Events oder Workshops außerhalb der Gruppe z.B. 1-2 im Jahr. Hier bietet sich an mehrere Referenten einzuladen. Zu viele Referenten in Folge bei Gruppentreffen würden die Atmosphäre stören.

Gibt es gute Beispiele für die Gruppenarbeit für die Junge Selbsthilfe?

Teambildende Maßnahmen in Form von Ausflügen und Freizeitaktivitäten kommen gut an.

Was sind gute Netzwerke?

Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen, sei es mit gleichen oder unterschiedlichem Themenschwerpunkt sind gute Möglichkeiten Kontakte zu knüpfen.

Das war's erstmal von uns ☺ Wenn ihr noch Fragen habt meldet euch gerne bei uns.

Liebe Grüße

Jenni, Stefan, Lennart

6) Kontakt- und Beratungsstelle Vechta

Liebe Teilnehmende,

wir haben uns in Vechta Gedanken gemacht, welche Fragen an die Junge Selbsthilfe uns unter den Nägeln brennen. Grundsätzlich: Super Idee, dass ihr zu diesem Thema auf dem Bundestreffen arbeiten werdet. Wir sind gespannt, zu welchem Ergebnis ihr kommt und freuen uns darauf, evtl. aus den Antworten neue Ideen zum Aufbau und zur Unterstützung der Jungen Selbsthilfe für unsere Arbeit ziehen zu können.

Zwei Fragen würden wir euch gerne mitgeben:

Was braucht/erwartet die Junge Selbsthilfe von der Kontaktstelle vor Ort? Gibt es Unterschiede auf dem Land/in der Stadt?

Was kann die etablierte Selbsthilfe (alte Hasen) tun, damit sich die Junge Selbsthilfe in der Zusammenarbeit wohlfühlt?

Wir wünschen euch ein gutes Gelingen auf dem Bundestreffen Junge Selbsthilfe und eine schöne Zeit miteinander.

Herzliche Grüße aus Vechta,

Melanie

Antwort zu 6) vom Team Englisches Königshaus

Liebe Melanie,

vielen Dank für dein Interesse an der Jungen Selbsthilfe. Wir haben uns deiner Fragen angenommen und sind zu folgenden Antworten gekommen:

Wir wünschen uns von der Kontaktstelle:

- Räume für regelmäßige Gruppentreffen - möglichst kostenlos und ggf. barrierefrei, mit Parkmöglichkeiten und guter öffentlicher Anbindung
- Materialien (Flipchart, Kopierer,...), Finanzierungsmöglichkeiten
- Hilfe in der Öffentlichkeitsarbeit/ Bekanntmachen neuer Gruppen
- Selbstverständlichkeit der Selbsthilfe durch Pressearbeit erhöhen und damit die Hemmschwellen senken
- Zusammenarbeit Kontaktstelle - Schule - JSH
- Aus- und Weiterbildung von Gruppenleitern, Supervision

Was die Zusammenarbeit mit den „alten Hasen“ angeht, so sind wir gerne bereit, unsere Erfahrungen und Lebenswege mit Interessierten zu teilen und wünschen uns im Gegenzug Unterstützung (z.B. bei Kontakten zu Förderern etc.) auf Anfrage, ohne dass sie aufdringlich werden. Wir möchten unsere eigenen Erfahrungen machen ohne das Rad neu erfinden zu müssen.

Wir erwarten Offenheit gegenüber der Eigenständigkeit junger Gruppen (z.B. eigene Internetpräsenz/Flyer).

Was die Unterschiede zwischen Stadt und Land angeht, so sind Selbsthilfeinteressierte auf dem Land etwas mehr gefordert, da dort die Wege weiter sind, die Anonymität des Gruppenbesuchers schwieriger zu wahren und die Bekanntheit der Gruppe zu steigern, erschwert ist.

Schöne Grüße vom Bundestreffen Junge Selbsthilfe in Duderstadt

Sebastian, Melli, Sandro, Silke und Arndt

Antwort zu 6) vom Team Game of Thrones

Liebe Melanie,

vielen Dank für deinen Brief und das Interesse an unserem Erfahrungsschatz.

Wir würden uns von der Kontaktstelle wünschen:

- Informationen zu Vernetzung zu anderen jungen Gruppen ermöglichen.
- Guten Kontakt zu den Stellen, angenommen und unterstützt in den Anliegen, Zusammenhalt gegenseitige Unterstützung
- Projektteam zu gründen, Möglichkeiten zu bieten neue Ziele zu definieren, mit dem Wunsch, dass diese Ziele ernst genommen werden
- Ingangsetzung für neue Gruppen, Mentorensystem aufbauen, einschließlich Schulung für junge Menschen

In unseren Augen sehen wir keinen Unterschied zwischen Stadt und Land.

Für deine zweite Fragen hätten wir folgende Ideen:

- Zusammenarbeit: Dass alte Hasen hohes Einfühlungsvermögen, Empathie, Mit zum eigenen Erleben haben (die Erlaubnis Wahrnehmungen, Stimmungen auszusprechen), Selbstreflektion
- Plattform für die jungen Menschen schaffen
- Anerkennung, dass sich junge Menschen austauschen auf Augenhöhe
- Untergruppen für Menschen mit gleichen Problemen, sowie Erkrankungen und Alter
- Möglichkeit für ein Generationstreffen, Austausch fördern

Wir würden uns freuen dir weitergeholfen zu haben und über deine Rückfragen.

Viele Grüße

Undine, Sarah, Mandy, Anne & Andris

7) KISS Hersbruck

Hallo, Halli,

ich habe auch noch ein paar Fragen an die junge Selbsthilfe:

Wie anders sieht sich die junge SH im Vergleich zur alten SH? Was genau ist daran anders?
Bitte praktische Beispiele.

Wie geht die junge SH mit dem Begriff „Selbsthilfe“ um? Ist er ein no go oder Spaßkiller?
Darf der Begriff genannt und benutzt werden?

Bei welchen Themen findet sich die junge SH wieder? Mehr im gesundheitlichen Bereich?
Oder auch bei sozialen Themen? Wäre nach ihrem Verständnis „urban gardening“ auch
Selbsthilfe?

Wie suchen und finden junge Menschen in der jungen SH Gleichbetroffene?

Mit den besten Wünschen für ein tolles Treffen,

Brigitte

Antwort zu 7) von Gruppe Asterix

Liebe Brigitte,

danke für deinen Brief und die Fragen, die wir sehr gern
beantworten.

1) Wir sehen junge SH so:

- Jung, dynamisch, offen für Neues, neugierig
- Altersspezifische Lebenssituationen (Beruf, Liebe, Trennung, Ausbildung...)
- Noch nicht so festgefahren in Denkmustern und Verhalten; nicht so voreingenommen
- Mehr Affinität zu sozialen Medien und modernen Themen

2) Das Wort Selbsthilfe ist in der Öffentlichkeit oft noch negativ besetzt. TN einer Gruppe benutzen das Wort aber nach wie vor im eigenen Sprachgebrauch und untereinander. Wir verbinden mit dem Wort Selbsthilfe:

- Selbstvertrauen
- Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Betroffenenkompetenz
- Ehrlichkeit, Offenheit
- Nähe
- Toleranz

3) Wir beziehen SH nach wie vor auf gesundheitliche Themen und verbinden damit den klassischen Stuhlkreis. Sowa wie „Urban Gardening“ nicht. Uns ist wichtig, dass wir uns mit den eigenen Themen, in Bezug zum eigenen Leben auseinander setzen.

4) Ansprechorte für junge Menschen:

- Kontaktstelle
- Soziale Medien
- Kliniken, Ärzte, Fachärzte
- Flyer
- Firmen
- Vereine

Tobias, Marcel und Martin

Antwort zu 7) von Team Pippi Langstrumpf

Liebe Brigitte,

vielen Dank für deine Fragen, die wir dir gerne beantworten!

Im Vergleich zur alten Selbsthilfe haben wir eine andere Lebensweise
⊘ andere Hobbies.

Unser Leben ist noch sehr offen und instabil, da wir noch am Anfang der Gestaltung davon stehen. Unsere beruflichen Ziele und Wege sind noch offen; der Freundeskreis sowie der Wohnort ändern sich noch.

Manche von uns sind z.B. noch nicht suchtfrei und wissen in akuten Krankheitsphasen noch nicht wie man damit umgehen soll.

Wir verbinden uns mit dem Begriff „junge Selbsthilfe“, da wir a) jung sind & b) uns selbst, sowie gegenseitig helfen.

Wir finden es wichtig zu erwähnen, dass junge Selbsthilfe individuell gestaltet und interpretiert werden kann.

Vielleicht sollten die Selbsthilfekontaktstellen einmal darüber nachdenken ob es sinnvoll ist, in „jung“ und „alt“ zu unterscheiden!

Für uns ist „Urban Gardening“ eher soziales Interesse und der Wunsch die Welt mitzugestalten! In unseren Treffen setzen wir den Fokus auf die Alltagsbewältigung, das soziale Miteinander und Themen, die das eigene „Ich“ betreffen.

Natürlich tauschen wir uns auch zu gesundheitlichen Themen aus wie Arztgespräche oder Umgang mit den Krankenkassen.

Medikamentenempfehlungen lassen wir nicht zu!

Es ist nicht einfach Gleichgesinnte in der jungen Selbsthilfe zu finden. Gerade in ländlichen Gegenden gibt es keine junge Selbsthilfe.

Einige von uns sind gut vernetzt und finden durch den Austausch mit Fachstellen, Landesverbänden und Internetseiten zu Gleichgesinnten.

Wir haben das Gefühl, dass bei den Kontaktstellen der Fokus mehr auf der alten Selbsthilfe liegt.

Liebe Brigitte,

wir hoffen, dass dir unsere Antworten weiterhelfen und senden dir „sonnige“ Grüße vom Bundestreffen aus Duderstadt!

Anna, Eugen, Nico, Michél, Nora & Raj

8) Selbsthilfekontaktstelle Bremen

Liebe Selbsthilfeakteure auf dem Bundestreffen,

wir, Anneke und Inken, von der Selbsthilfekontaktstelle in Bremen haben folgende Fragen an euch und hoffen, dass ihr uns Antworten geben könnt.

Vielen lieben Dank und euch weiterhin viel Spaß in der Selbsthilfe und auf dem Bundestreffen! ☺

Unsere Fragen an euch:

- Wie habt ihr von Selbsthilfe erfahren? Über welches Medium?
- Was hat euch den Impuls gegeben, die Bedenken über Bord zu werfen und tatsächlich zum Treffen einer Selbsthilfegruppe zu gehen?
- Was hätte euch geholfen - Gibt es etwas, was wir von den Selbsthilfekontaktstellen tun können, um jungen Menschen den ersten Schritt zu erleichtern?

Viele Grüße, Inken und Anneke

Antworten zu 8) vom Team Donald Duck

Liebe Anneke und Liebe Inken,

vielen Dank für Eure Fragen.

Als ich in der Tagesklinik war, gab es dort eine Sozialstation auf die jeder Patient Anspruch hatte. Dort wurden dann Hilfe bei Anträgen angeboten, aber auch Hilfe für die Zeit nach der Therapie.

Bei mir war schnell klar, dass der Kontakt mit Gleichgesinnten mir sehr hilft und da wurde mir dann eine Selbsthilfegruppe empfohlen. Also Name, Adresse und Treffzeit und nicht nur, dass ich eine besuchen soll.

Bedenken hatte ich zu dem Zeitpunkt keine, da sich die Gruppe mit dem Termin, den ich bekam, erst gründete. Es waren also, wie ich, alles Menschen, die sich zum größten Teil noch nicht kannten. Wäre es eine bestehende Gruppe gewesen, hätte ich mich wesentlich schwerer damit getan diese Gruppe aufzusuchen.

Bei bereits bestehenden Gruppen wäre es schön gewesen, wenn Moderatoren oder Mitglieder regelmäßig bei den Tageskliniken/stationären Einrichtungen ihre Gruppe vorstellen. Dann hat man schon mal den ersten Kontakt und würde beim Treffen wenigstens die Person schon kennen.

Auch wäre es schön, wenn Ärzte auf Selbsthilfegruppen hinweisen. Leider sehen viele Ärzte die Gruppen als Unfug bzw. Konkurrenz an, obwohl bei manchen Krankheitsbildern Kontakt, egal welcher Art, extrem wichtig ist. Ich habe mich auch sehr abgeschottet und einfach nur mit Leuten treffen, war für mich schon ein Highlight.

Da ich sehr abgeschottet war, konnte mir auch niemand aus der Familie oder dem Freundeskreis etwas empfehlen.

Im Internet war leider zu dem Zeitpunkt auch nicht viel zu finden. Obwohl Cuxhaven 50.000 Einwohner hat, wird leider nicht genug getan. Selbst wenn es ein Angebot gibt, wird dieses nur bei den dazugehörigen Trägern „beworben“. Auf anderen Seiten oder auch auf der offiziellen Stadtseite sind Selbsthilfeangebote nicht zu finden.

Wenn man nicht direkt an der richtigen Stelle sucht (oder die einzelnen Gruppen Wert darauflegen, dass sie leicht zu finden sind), wird es schwierig etwas zu finden.

Von daher ist nicht nur der erste Schritt hinzugehen schwierig, sondern auch überhaupt die Gruppen zu finden.

Ich hoffe, dass ich euch helfen konnte. Falls ihr noch Fragen habt, könnt ihr mir gerne schreiben.

Mit freundlichen Grüßen

A.

Liebe Anneke und liebe Inken,
vielen Dank für euren Brief und eure Fragen.

Ich habe seit ca. 14 Jahren MS. Als ich die Diagnose bekam, habe ich noch in Stgt. gelebt. Dort habe ich meine ersten Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe bekommen. Da ich ziemlich jung war, als ich meine Diagnose bekam, (Anfang 20), kamen mir die Menschen in der Selbsthilfegruppe ziemlich „alt“ vor. Zu diesem Zeitpunkt hatten die anderen Teilnehmer ihre Diagnose schon viel länger als ich und ich fühlte mich verloren. Da meine Familie in Berlin lebte, bin ich wieder in meine Geburts- und Heimatstadt zurückgezogen.

Die erste Selbsthilfegruppe in Berlin habe ich durch die DMSG erfahren. Das war für mich ein Schock. Denn in dieser Gruppe waren zwar viel mehr junge Menschen, allerdings empfand ich es so, dass sich viel über die Krankheit unterhalten wurde und wie schlecht es den einzelnen Teilnehmern ging. Ich habe mich einige Jahre der Selbsthilfe abgewandt und wollte mit anderen MS-Erkrankten nichts zu tun haben. Bis der Wunsch in mir aufkeimte, dass ich wissen möchte, wie andere MS-Betroffene ihren Weg gehen.

Ich habe dieses Thema in meiner Neurologie Praxis angesprochen und habe einen Flyer von einem neugegründeten MS-Stammtisch in Berlin erhalten. Dieser Stammtisch findet 1x im Monat am 1. Freitag statt. Bei Neuanmeldungen gab es eine Emailadresse auf dem Flyer die angeschrieben werden konnte.

Da ich jahrelang mit in der Leitung des MS-Stammtisches war, habe ich mit Neuanmeldungen immer telefoniert um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen mitzuteilen, wie der junge Stammtisch abläuft und dass nichts mitgeteilt werden muss, was sie nicht wollen.

Meine jahrelange Erfahrung als MS-Patientin ist, dass Ärzte eigenständig denkende Menschen nicht gut finden und es lieber gesehen wird, wenn man in dieses System hineingesteckt wird. Viele junge Patienten und Erstdiagnostizierte werden vor die Wahl gestellt, welches Medikament sie nehmen wollen - was in dieser Situation sehr schwer zu entscheiden ist bis gar nicht.

Ich finde, dass es in den Praxen und vllt. in den Kontaktstellen Personen mit den jeweiligen Erkrankungen zur Verfügung stehen sollten. Denn dadurch können Betroffene, die Angst haben vor Selbsthilfegruppen bzw. sich erst mit ihrer Diagnose vertraut machen müssen, anders abgeholt werden. Evtl. auch Begleitung zum Arzt, damit Erstbetroffene/ junge Betroffene gestärkt werden.

Infoabende zu den Erkrankungen/ junge Selbsthilfe.

Beratungen/Anlaufstellen in Schulen.

Ich finde es wichtig, dass junge Menschen die Gelegenheit haben, sich mit einzelnen Betroffenen auszutauschen. In der Suchtselbsthilfe gibt es u.a. Sponsoren, diesen sind ebenfalls Teil der Selbsthilfegruppe, allerdings können diese alleine angerufen werden, wenn es der betroffenen Person schlecht geht.

Internetseiten, auf denen man sich „anonym“ informieren kann.

Veranstaltungen für Kinder/ junge Menschen, dass sie in Berührung mit Selbsthilfe kommen.

Stammtischen bzw. Gruppen für Kinder und Angehörige (denn diese werden oft außer Acht gelassen).

Ich hoffe, dass ich euch eure Fragen beantworten konnte.

Auf eine Antwort von euch freue ich mich.

Eure L.

Liebe Inken und Anneke vom Netzwerk Selbsthilfekontaktstelle in Bremen,

vielen Dank für euren Brief und eure Frage, die sehr spannend sind. Ich habe von der Selbsthilfe über das Internet erfahren - die Gruppe, in der ich in meiner Stadt teilgenommen habe, hat mir nicht so gut gefallen und da habe ich einfach die nächste SHG gegoogelt. Die Erkrankung, die ich habe, ist leider immer noch mit vielen Vorurteilen und Stigmatisierungen belegt (Epilepsie) und da war es für mich von Anfang an klar, dass ich eine Selbsthilfegruppe besuchen möchte, um die Erkrankung und deren vielfältige Folgen für mich und mein Leben zu verarbeiten und mit anderen zu teilen.

Dementsprechend hatte ich auch keine Bedenken in dem Sinne, ich war höchstens etwas aufgeregt, weil ich vorher noch nie andere Betroffene

kennengelernt hatte. Ebenso ist die Gruppe, in der ich Mitglied bin, sehr aktiv - es geht nicht nur um den persönlichen Austausch sondern auch um das Aufmerksam machen auf die Erkrankung und deren Stigmatisierungen, was mich zusätzlich motiviert hat. So nehmen wir an „Tagen der Selbsthilfe“ teil, um auf unsere Gruppe aufmerksam zu machen und sprechen auf dem jährlich stattfindenden „Tag der Epilepsie“, der vom Dachverband (Deutsche Epilepsievereinigung) organisiert wird. Dementsprechend tut es gut, zu wissen, dass unsere Treffen auch in die Gesellschaft hineinwirken und hoffentlich zur Entstigmatisierung der Erkrankung beitragen. Wenn ich mich nur mit anderen Betroffenen würde ohne gemeinsame Aktionen würde mich das wahrscheinlich eher belasten, weil ich viele Erfahrungen emotional zwar gut nachfühlen, aber auch nicht immer gut verarbeiten kann.

Was ihr konkret tun könnt, um jungen Menschen die Selbsthilfe „schmackhaft“ zu machen, ist eine gute Frage. Hier beim Bundestreffen der „Jungen Selbsthilfe“ haben wir natürlich auch viel darüber diskutiert, sind aber zu keinem abschließenden Ergebnis gekommen. Es wurde viel darüber gesprochen, Selbsthilfe auf sozialen Netzwerken zu „promoten“, allerdings sehe ich dort auch einen Nachteil, nämlich dass es im Internet extrem viele Angebote gibt und man sich wirklich von anderen Kanälen abheben muss, um Follower zu gewinnen. Etwas, was ich als relativ junger Mensch (29) wirklich vermisse, ist der Austausch zwischen medizinischer Begleitung/Behandlung durch den Arzt/die Ärztin und der Selbsthilfe. Das wäre vielleicht ein Punkt an dem ihr als Kontaktstelle ansetzen könnt. Bei mir im Epilepsiezentrum sind viele junge Menschen in Behandlung, die nichts von der Selbsthilfe wissen, weil die Informationen über Gruppen nicht von Ärzten weitergegeben werden.

Was ich ebenso wichtig fände, ist eine stärkere Präsenz von der jungen Selbsthilfe auf dem Tag der Selbsthilfe, Veranstaltungen von Verbänden etc. Da könnte man als Kontaktstelle vielleicht auch ansetzen und vielleicht auch regional einen „Tag der jungen Selbsthilfe“ organisieren. Ich finde es nämlich fast noch wichtiger, Selbsthilfe „offline“ zu bewerben als nur auf die Präsenz online zu setzen. Gerade für mich ist Selbsthilfe etwas sehr persönliches und intimes und ich finde, ich kann meine eigene Geschichte am besten teilen, wenn ich die Menschen persönlich kenne und kennenlernen kann.

So, ich hoffe, ich konnte euch etwas helfen mit meinen Anregungen (und dass ihr meine Handschrift lesen könnt ☺).

Mit vielen Grüßen

L.

Antwort zu 8) vom Team Schneewittchen

Ein gähnendes Guten Morgen aus Duderstadt,

Am 3. Tag gehen die Augen nur noch bedingt weit auf.

Für mich gab es im Jahr 2008 nur den LV der DMSG. Mit MS ist es die Stelle, wo man sich hilfesuchend hinwendet.

Mit einer ebenfalls betroffenen Freundin kam ich ins Gespräch. Bis 2008 habe ich gearbeitet, da gab es keine Zeit und Lust mich irgendwo zu treffen. Aber 2008 wurde ich sofort, binnen 2 Monaten voll & unbefristet berentet- Mit gerade mal 21 Jahren. 3 Jahre nach der Diagnose. Um irgendwo einen Ankerpunkt zu haben für die MS, war meiner Freundin wichtig.

Ich bin sowieso ein kontaktfreudiger Mensch. Ich hatte sicherlich etwas Bedenken, aber alles war gut. Ich habe aber hier gemerkt, dass wir auf eine andere Art Selbsthilfegruppen-Treffen angehen. Wir besprechen Ausflüge, das nächste Treffen, wer vielleicht bei einer Veranstaltung vom LV war, erzählt den anderen davon. Es gibt Kaffee und Kekse. Ab und an backt jemand einen Kuchen. Es gab Treffen mit Basteln, Tour mit dem Schiff über den Schweriner See, usw.

Also komplett anders zu den Treffen die fast alles anderen hier beschreiben. Klar, wer 'ne Frage hatte, bekam sie entweder beantwortet oder der Gruppensprecher macht sich erst noch schlau. Aber das sind so Fragen für Hilfsmittel, Widersprüche bei Ablehnungen.

Darum ist es auch schwierig für mich zu beantworten was Kontaktstellen anders machen können. Wir haben den Bundesverband und die 16 Landesverbände, die unsere Struktur planen oder steuern

oder vorgeben oder oder oder. Mir wäre Lieb, wenn es mehr Verbindungen zu Kontaktstellen von der DMSG aus gibt.

Da ich mehr als aktiv bei meinem LV in MV tätig bin, kann ich sicherlich bei Rückfragen antworten und/oder das dann in Verbindung bringen.

Also wenn was ist oder ihr wissen möchtet.

Simone

Liebe Inken und Anneke,

ich, A., habe das Klinefelter Syndrom „KS“ und haben von dem Bundestreffen der jungen Selbsthilfe durch eins der Vorstandsmitglieder des KS-Vereins erfahren. Da ich bereits dort im Umgang mit betroffenen Jugendlichen tätig bin und es bald komplett leiten werde, habe ich das Bundestreffen als Chance gesehen und als eine Art „Schwamm“ alles aufgesaugt, was sich bot. Das zu Frage 1.

Zu Frage 2 fällt mir gerade auf, dass ich sie bereits oben beantwortet habe. Ich finde solch ein Angebot eines solchen Treffens einfach zu verführerisch, um es abzulehnen.

Frage 3 fällt mir schwer zu beantworten. Dies hier ist mein erstes Selbsthilfetreffen dieser Art. Habe all die fremden Menschen einfach offen angesprochen, selbst natürlich und viel von mir erzählt und mich sofort wohlgeföhlt. Ein super Wochenende und ja.

(Danke an die/denjenigen der sich Zeit nimmt den Brief zu lesen.)

Grüße

9) Kontaktstelle Wolfenbüttel

Liebe junge Selbsthilfeaktive,

für den Programmpunkt „Kontaktstellen fragen – Wir antworten. Eine Brieffreundschaft“ schicke ich Ihnen/Euch gern einige Fragen aus der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel:

1. Zu welchen Uhrzeiten bieten sich Angebote für junge Leute in der Selbsthilfe bzw. Selbsthilfeinteressierte an?
2. Worauf muss man bei der Wahl von Terminen für Gruppentreffen achten (Verkehrsanbindung, Örtlichkeit)?
3. Ist Ihnen/Euch Beständigkeit für eine Selbsthilfegruppe wichtig? (Immer ein fester Termin über mehrere Jahre hinweg, flexible Gruppentreffen oder Gruppen auf Zeit)
4. Über welche Informationskanäle (Internet, Zeitung, Soziale Plattformen) informieren Sie sich/Ihr Euch über Themen zur Selbsthilfe oder über Selbsthilfegruppen?
5. Wie seid Ihr/sind Sie zu zur Selbsthilfe gekommen? Wie habt Ihr/haben Sie Informationen zur Selbsthilfe bzw. Selbsthilfegruppen bekommen?
6. Was ist Ihnen/Euch in der Gruppe am wichtigsten?
7. Welche Themen sind Ihnen/Euch am wichtigsten?
8. Wie sollte eine Räumlichkeit für Gruppentreffen ausgestattet sein?
9. Ist eine Einrichtung einer Chatberatung für eine Selbsthilfekontaktstelle sinnvoll?
10. Wie wichtig ist Ihnen/Euch der Rückhalt aus der Selbsthilfekontaktstelle?
11. Wo ist Ihnen/Euch Mitspracherecht wichtig?
12. Wie sind Sie/seid Ihr zur Selbsthilfe gekommen?
13. Über welche Kommunikationswege nehmen Sie/nehmt Ihr Kontakt zur Kontaktstelle für Selbsthilfe auf?

Wir würden uns sehr freuen, wenn einige Fragen beim Bundestreffen von Ihnen/Euch diskutiert werden könnten und wünschen Ihnen/Euch einen regen Austausch und viele neue Ideen beim Bundestreffen.

Mit freundlichen Grüßen

Tanja

Antwort zu 9) von Team Friends

Liebe Tanja,

gerne beantworten wir die/ihnen die Fragen:

- 1) Am besten sind Uhrzeiten ab 17 Uhr oder später. Veranstaltungen auch gerne am Wochenende. So können in der Woche Berufstätige teilnehmen.
- 2) Örtlichkeiten sind wichtig: barrierefrei, gute öffentliche Verkehrsanbindung, Parkplätze, gute Beleuchtung
- 3) Regelmäßigkeit ist wichtig. Flexibilität kann individuell in der Gruppe besprochen werden, sollte aber immer öffentlich (z.B. Internetseite, FB, WA) kommuniziert werden.
- 4) Informationskanäle: Kontaktstelle, Internet (Homepages)
- 5) Wir sind zur Selbsthilfe gekommen durch...
Ärzte/Therapeuten/Kliniken, Internet, Straßenfest
- 6) Am wichtigsten in der Gruppe sind: Vertrauen, Offenheit, Toleranz, Beständigkeit, Verständnis, Spaß, gemeinsame Unternehmungen, Rückhalt, Informationsaustausch, gegenseitige Unterstützung
- 7) Themen: Alltag, Problembesprechungen, Behandlungsmöglichkeiten, Ärzte/Kliniken/Therapeuten, Berufsmöglichkeiten, Sozialleistungen
- 8) Räumlichkeiten: Raumgröße an Gruppengröße angepasst, gemütlich, hell, warm, Teeküche, sanitäre Anlagen, Frischluftzugang
- 9) Chatberatung: sinnvoll für erste Kontaktaufnahme, z.B. jeden Montag von 18-20 Uhr
Rückhalt: Bei Vorhandensein eines Verbandes unwichtig, da Verband zuständig ist; sonst sehr wichtig, da SHK Rückhalt gibt und Fragen beantwortet
- 10) Mitspracherecht: Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Räumlichkeiten, Gruppenführung
- 11) Hilfe zur Selbsthilfe, von Betroffenen für Betroffene, Gleichgesinnte kennenzulernen, Eigenverantwortung übernehmen, Erfahrungsaustausch, Ergänzung und Unterstützung zur Therapie, „Frei sein“ sich nicht erklären zu müssen
- 12) Kommunikationswege: Telefon, E-Mail, persönliche Vorstellung

Wir hoffen unsere Antworten können euch bei eurer künftigen Arbeit weiterbringen!

Viele Grüße aus Duderstadt,

Inken, Katrin, Alexandra, Hermann, Florian

Antwort zu 9) von Team Big Bang Theory

Liebe Kontakt- und Informationsstelle,

Wow! Eine Menge Frage! Okay wir versuchen es mal.

- 1) Für viele junge Leute ist es attraktiv, wenn Gruppen bis in die Abendstunden stattfinden können (bis 21 Uhr).
- 2) Zentrale Lage mit öffentlichem Nahverkehr, aber auch ein paar Parkplätzen. Wenn die Gruppe an das Personal gebunden ist, dann sind Termine am WE, Ferien, Feiertagen natürlich ungünstig.
- 3) Im Falle von offenen (für jeden zugänglichen) Gruppen sollte es feste Termine im selben Rhythmus geben. Bei geschlossenen Gruppen mit einer festen Teilnehmerzahl sollten Termine immer mal wieder an die Lebensumstände der Teilnehmer angepasst werden.
- 4) Wir informieren uns über die jeweiligen Homepages unserer Gruppen und Interaktion findet stark über Social Media statt. Und Social Media wird auch viel zur Vermittlung genutzt.
- 5) Therapeuten/Therapieeinrichtung/Entwöhnungsbehandlung/Gesundheitsamt/Facebook/Familie
- 6) Sponsorschaft/ Die 12 Schritte/ Service für die Gemeinschaft/ Aufgeschlossenheit/ Freundschaft zu den anderen Gruppenteilnehmern/ Vertrauen/ Struktur/ Newcomer
- 7) Alltagsthemen wichtiger als Krankheitsbild/ Familiengründung (Schwangerschaft/ Zusammenziehen), Bildung, Arbeit/ Suchtdruck/ Rechte, Ansprüche der Betroffenen/Gefühle /Ängste/ Scham
- 8) Hell/ kein Klinikambiente/ Möglichkeit die Anonymität zu wahren/ barrierefrei/ gemütlich/ Sanitäranlagen/ Möglichkeit Tee und Wasser zu kochen
- 9) Ist uns nicht so wichtig. Einige von uns lehnen das sogar ab. E-Mail Kontakt mit den Mitarbeitern finden wir wichtig. Aber Möglichkeit der Kontaktaufnahme per Chat finden einige gut. Vor allem Erstkontakt.
- 10) Ist uns sehr wichtig! Z.B. Zuverlässigkeit bei der Raumvergabe, Gewährleistung des Informationsflusses.
- 11) Bei der Gestaltung von Selbsthilfeprojekten der Kontaktstelle: ja
- 12) Siehe Antwort zu 5.)
- 13) Email/Telefon/Vor Ort vorbeischauen

Danke für eure anregenden Fragen. Vielleicht können unsere Antworten zu einer noch besseren Zusammenarbeit beitragen. Das wär super. ☺

Grüße von Inga, Sebastian, Tobias, Robert & Luna Valente

Impressum

Herausgeber:



Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:
www.nakos.de

Die junge Seite der NAKOS:
www.schon-mal-an-Selbsthilfegruppen-gedacht.de

© NAKOS 2019

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Wir stärken die Selbsthilfe.
Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Netzwerkeinrichtung und Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet unabhängig, themenübergreifend und unentgeltlich und gibt Auskunft über örtliche Selbsthilfekontaktstellen sowie bundesweite Selbsthilfevereinigungen zu mehr als 1.000 verschiedenen Themen. Sie veröffentlicht eine Vielzahl von Materialien und Fachinformationen und betreibt verschiedene Internetangebote.