

RÜCKBLICK

Inhalt

DIGITALES BUNDESTREFFEN 2020

Seite 2 - 3
Seite 4
Seite 5 - 10

Landkarte und Themen Teilnehmende am Bundestreffen
Programm des Wochenendes

Themengruppen Samstag

Verein und Mediation

Lasst uns reden

Onlineselbsthilfe

Virtuelles Schreibgespräch

Seite 11 - 13

Kleingruppen Sonntag

Highlights in meiner Selbsthilfe(gruppen)erfahrung

Stolpersteine in meiner Selbsthilfe(gruppen)erfahrung

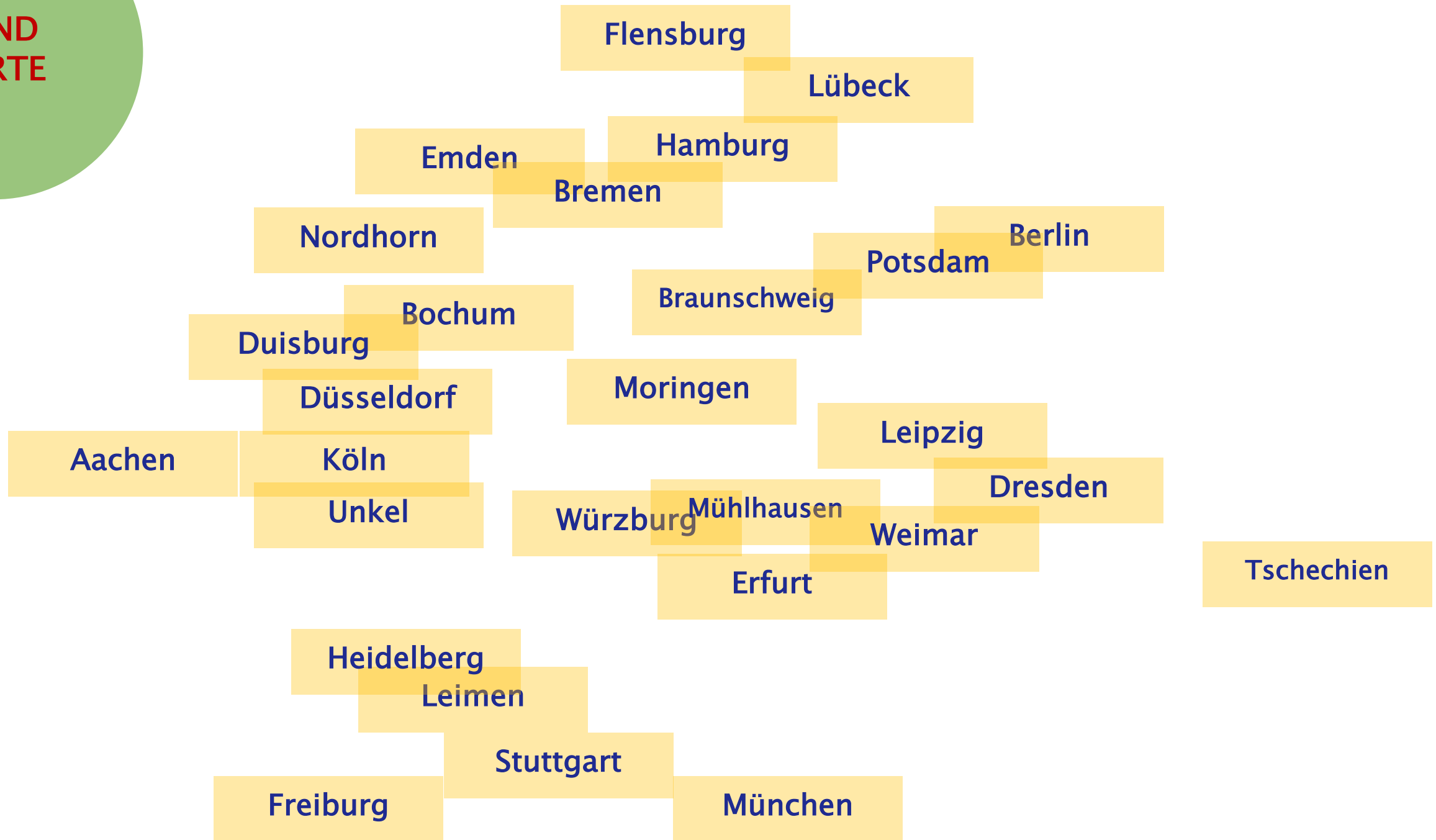
Unterstützungsbedarfe in meiner Selbsthilfe(gruppe)

Seite 14

„Get together“

Viel Spaß beim Durchstöbern! Miriam Walther und Ellen Waßmuth (NAKOS)

LAND
KARTE



THEMEN

beim digitalen Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2020

ADS – ADHS – Ängste – Angeborener Herzfehler – Assistenz – Autismus – Behinderungen – Bipolarität – Borderline – Chronisches Schmerzsyndrom – Colitis Ulcerosa – Depressionen – Down-Syndrom – Erblicher Darmkrebs – Essstörungen – Gegen Stigma – Hirn-Tumor – Legasthenie - Dyskalkulie – Mobbing – Morbus Crohn – Muskelerkrankung – Myasthenie – Psoriasis - Psychiatrie Erfahrung - PTBS - Rheuma – SH Aufklärung in Schulen für Kinder (Depression, Konsum, Anerkennung, Essstörung) - Selbsthilfeunterstützung – Sozialphobie – Stoma – Sucht – Stottern – Trauer - Wir Ex Heim Kinder - Zwangsstörung

PROGRAMM

FREITAG

Begrüßung
PLENUM

PAUSE

Kennenlernen
KLEINGRUPPEN

PAUSE

Rückblick 2020
PLENUM

Ausblick Samstag

SAMSTAG

Begrüßung
PLENUM

PAUSE

Themengruppen
Phase 1

PAUSE

Themengruppen
Phase 2

PAUSE

Feedback aus den
Themengruppen
PLENUM

Ausblick Sonntag

SONNTAG

Begrüßung
PLENUM

PAUSE

Erfahrungen in der
Selbsthilfe
KLEINGRUPPEN

PAUSE

Feedback aus den
Kleingruppen
PLENUM

Wie war es?
PLENUM

Verabschiedung

STORYTELLING AM "LAGERFEUER"

Verein*

Wir möchten uns gerne bei den Leuten bedanken, die bei dem Bundestreffen dabei waren. Nach dem Treffen sind wir zuversichtlich, den Verein bald gründen zu können. Wir haben viel Feedback bekommen und freuen uns, dass unsere bisherige Arbeit auf viel Zustimmung gestoßen ist. Wer noch mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen.

Wenn jemand noch an der Umfrage teilnehmen möchte – sehr gerne, ihr helft uns ungemein damit:

<http://umfrage.junge-selbsthilfe-deutschland.de>

Auf Grundlage der Ergebnisse wird die Arbeit des sich gerade in Gründung befindlichen Bundesverbandes Junge Selbsthilfe Deutschland e.V. aufgestellt.

Den Link zum Fragebogen könnt ihr auch gerne teilen.

Ihr könnt euch auch auf unserem Forum anmelden: <https://junge-selbsthilfe-deutschland.de/forum/>

Und es gibt auch eine Wire Gruppe: Junge Selbsthilfe Deutschland

Vielen Dank und viele Grüße
Gruppe Vereinsgründung

JSH(arbeit) aktiv
gestalten

Florian berichtet von seinen Erfahrungen in Hamburg: Derzeit gibt es in dort rund 25 bis 30 junge Selbsthilfegruppen. In den vergangenen Jahren gab es unterschiedliche Vernetzungsaktivitäten über die Gruppen hinaus wie einen Stammtisch. Unterstützung gab es dafür in unterschiedlichen Projekten, auch durch die dortigen KISS. Mittlerweile ist diese themenübergreifende Vernetzung jedoch weitgehend eingeschlafen (u.a. bedingt durch die aktuelle Corona-Krise, aber auch aus unterschiedlichen persönlichen Gründen der Aktiven).

Die Teilnehmenden der Kleingruppe teilen ähnliche Erfahrungen mit Projekten der jungen Selbsthilfe oder der Mitarbeit in Vereins- oder Verbandsstrukturen. Dabei wird deutlich, dass die Zusammenarbeit mit Selbsthilfekontaktstellen oder -organisationen oft schwierig ist und die Bedürfnisse junger Selbsthilfeaktiver nicht immer berücksichtigt werden:

„Es wird viel über junge Selbsthilfe geredet, aber oft nicht mit den jungen Menschen selbst“.

In der Kleingruppe wurde zum einen über die Junge Selbsthilfe in den jeweiligen Regionen der Kleingruppenteilnehmenden gesprochen. Hier zeigten sich mitunter deutliche Unterschiede, vor allem in ländlichen Regionen ist die Junge Selbsthilfe eher schwach vorzufinden und auch grundsätzlich ist die Selbsthilfe dort noch von vermehrter Stigmatisierungen betroffen – was es der Jungen Selbsthilfe nicht unbedingt leichter macht.

Ein weiteres Anliegen für die Unterstützenden war es zu erfahren, wie die Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfe-Aktiven und den Selbsthilfekontaktstellen (SKS) läuft. Zusammenfassend kann man festhalten, dass die Kontakte zu den SKS eher dürftig sind, mitunter sogar mit negativen Erfahrungen einhergehen. Die Beratungs- und Unterstützungsleistung wurde als wenig gewinnbringend dargestellt, sofern überhaupt Kontakte bestanden. Vor allem hinsichtlich der Zielgruppe junger Menschen scheint es problematisch zu sein. Es entstand teilweise das Gefühl, dass sich zumindest die jungen Menschen zum Teil nicht richtig „abgeholt“ fühlen, weil eventuell nicht überall die richtige Ansprache des Fachpersonals vorhanden ist; eine Empfindung aufgrund der Erfahrungsberichte der anwesenden Selbsthilfeaktiven. Möglich ist hierbei die vorhandene Altersstruktur unter Mitarbeitenden in manchen SKS, aber auch grundsätzlich mit mangelnden Erfahrungen im Umgang mit junger Klientel.

Darüber hinaus sollten SKS bei dem Aufbau der Jungen Selbsthilfe / Aktivitäten der Jungen Selbsthilfe etwas proaktiver, statt reaktiv, sein und auch bereits erste Strukturen vorgeben. Die jungen Aktiven schienen sich hier ein bereits vorhandenes Angebot, wenigstens in Teilen, zu wünschen. Auch grundsätzlich sollten SKS proaktiver auf Junge Menschen zugehen.

Außerdem: Selbsthilfe muss an die Hochschulen! Bereits Studierende und Berufsauszubildende müssen von den Angeboten und Möglichkeiten der Selbsthilfe erfahren. Es stieß auf wenig Verständnis, warum es hier ein solches Informationsdefizit gibt. Zuletzt wurde die mangelhafte Selbsthilfe-„Struktur“ im digitalen Raum festgestellt. Angebote und Kontaktdaten/-stellen seien zu schwer zu finden. Es wirkt unsortiert, nicht einheitlich, vielleicht sogar chaotisch. Selbstverständlich wirkt es abschreckend auf Interessierte, wenn man erst mehrere Stunden mit der Suche nach geeigneten Ansprechpartnern beschäftigt ist. Hier sieht die Kleingruppe bundesweiten Nachholbedarf.

In der Kleingruppe wurden mehrere Aspekte und Zugänge der Onlineselbsthilfe angesprochen. Es war spannend zu betrachten, aus welchen verschiedenen Motivationen heraus Personen das Onlineformat Selbsthilfe nutzen: Anonymität, zeitliche Flexibilität, kleinere Hürde des Erstkontakts, Stadt / Land, räumliche Distanzen usw. Auffällig war aber doch, dass für viele Personen die Nutzung aus der Not entstanden ist (Corona). Andere sind jedoch erst durch virtuelle Selbsthilfeangebote auf diese aufmerksam geworden (Bsp. abendliche Onlinegruppe NAKOS).

Es wurde besprochen, was aus realen Gruppen auch online gelten sollte. Die Gruppe solle gemeinsam über Art und Gestaltung des Gruppenlebens entscheiden und akute Themen einzelner sollten ihre Beachtung finden. Die Erfahrung zeigt, dass eine tiefe Verbundenheit auch im digitalen Raum geschaffen werden kann. Über den Umgang mit der Situation nach dem Abschalten des Computers, also nach dem Verlassen der Gruppe, sollte die Gruppe gemeinsam sprechen. Darüber hinaus ging es um Themen zur Konzeption von Onlineselbsthilfegruppen mit Fragen nach Aufbau, Medium und Organisator.

Die Kleingruppe sollte als Einblick einer Onlineselbsthilfegruppe dienen. Die Moderatorin der Kleingruppe ist auch Mitgestalterin der wöchentlich stattfindenden Onlinegruppe (Mittwochs, Freitags, Sonntags) der NAKOS. Sie berichtete als Praxisbeispiel über den Ablauf und die Organisation dieser Gruppe:

„Bei uns starten wir mit einer kurzen Blitzlichtrunde (Wie geht es mir heute, bringe ich etwas mit). Wenn Neue dazukommen, ist es ein längeres Blitzlicht (Wo komme ich her? Welche Selbsthilfegruppenerfahrung habe ich? Welche Themen treiben mich in die Selbsthilfe? Was mache ich beruflich? Bspw.). Es gibt dann die Möglichkeit Rückfragen zu dem Gehörten zu stellen.

Danach schauen wir gemeinsam nach Themen für das laufende Treffen. Entweder bringt jemand ein Thema mit, die moderierende Person hat ein Thema rausgehört oder wir greifen auf eine eigens erstellte Themenliste zurück. Freitags gibt es die Möglichkeit gemeinsam zu spielen.

Wir beenden die Gruppe immer mit einer Schlussrunde (Wie war es heute? Wie geht's mir jetzt?).

Sonntags wird dann zusammen überlegt, wer in der kommenden Woche eine der Moderationen übernimmt.

Die Regeln der Gruppe bekommt jede*r neue Interessierte vorab per Mail, sowie die Zugangsdaten des Meetingsraumes.

Des Weiteren nutzen wir den Messengerdienst Wire, um uns auch außerhalb der Gruppenzeiten zu unterstützen.

Abschließend konnte gesagt werden, dass die Onlineselbsthilfe viele Potentiale und Vorteile bietet, doch auch die Hürden und Nachteile berücksichtigt werden sollten.







Die Corona-Situation stellt alle vor große Herausforderungen und gleichzeitig zwingt sie uns dazu, neue Wege zu gehen. Ganz im Sinne des digitalen Bundestreffens haben wir vom Blog auch ein Angebot gemacht, bei dem wir die TeilnehmerInnen gemeinsam mit uns dazu eingeladen haben, virtuell und anonym an einem Schreibangebot teilzunehmen und sich mit uns auf Gedankenspaziergänge einzulassen.

Das Ziel war, gemeinsam, assoziativ und ungezwungen in ein Schreibgespräch zu kommen und als Gruppe Gedanken zu Fragestellungen wie "Mein größtes Mutmoment war...", "Schreiben bedeutet für mich...", "Durch die Coronakrise habe ich... / bin ich..." und vielen mehr zu sammeln. Falls keiner der vorgeschlagenen Sätze ansprechend war oder die eigenen Gedanken zu einem Thema langsam ein Ende fanden, bestand die Möglichkeit, ein eigenes Thema ins Gespräch zu bringen und so einen neuen Gedankenspaziergang zu eröffnen. Frei nach dem Motto: "Alles kann, nichts muss!" gab es keine Grenzen beim Schreiben. Ob viel, wenig, ein Wort oder nichts zu einem Thema gesagt wurde, spielte dabei keine Rolle. Das Teilen von Gedanken, Gefühlen und Geschichten war erlaubt, aber kein Muss!

Die Motivation der Teilnehmenden am Schreibgespräch fiel dabei recht unterschiedlich aus. Zum einen ging es darum, Bekannte wieder zu sehen, zum anderen aber auch etwas Neues zu lernen, eine neue Methode auszuprobieren, herauszufinden, wie es sich anfühlt, in einer Gruppe zu schreiben. Doch nicht nur die Neugier war ein Grund dafür, am Schreibgespräch teilzunehmen, sondern auch die Lust am Schreiben selbst oder auch eine Möglichkeit zu haben, schreibend anstatt mündlich sprechend in ein Gespräch zu kommen.

Doch nicht nur nach der Motivation, am Schreibgespräch teilzunehmen, sondern auch nach der Bedeutung des Schreibens für einen selbst wurde gefragt. Wie auch bei der Motivation fielen hier die Antworten sehr unterschiedlich aus. Doch bevor wir zu viele Worte darüber verlieren, lassen wir doch die AutorInnen selbst sagen, was ihnen das Schreiben bedeutet:

derung Teilen Zugriff

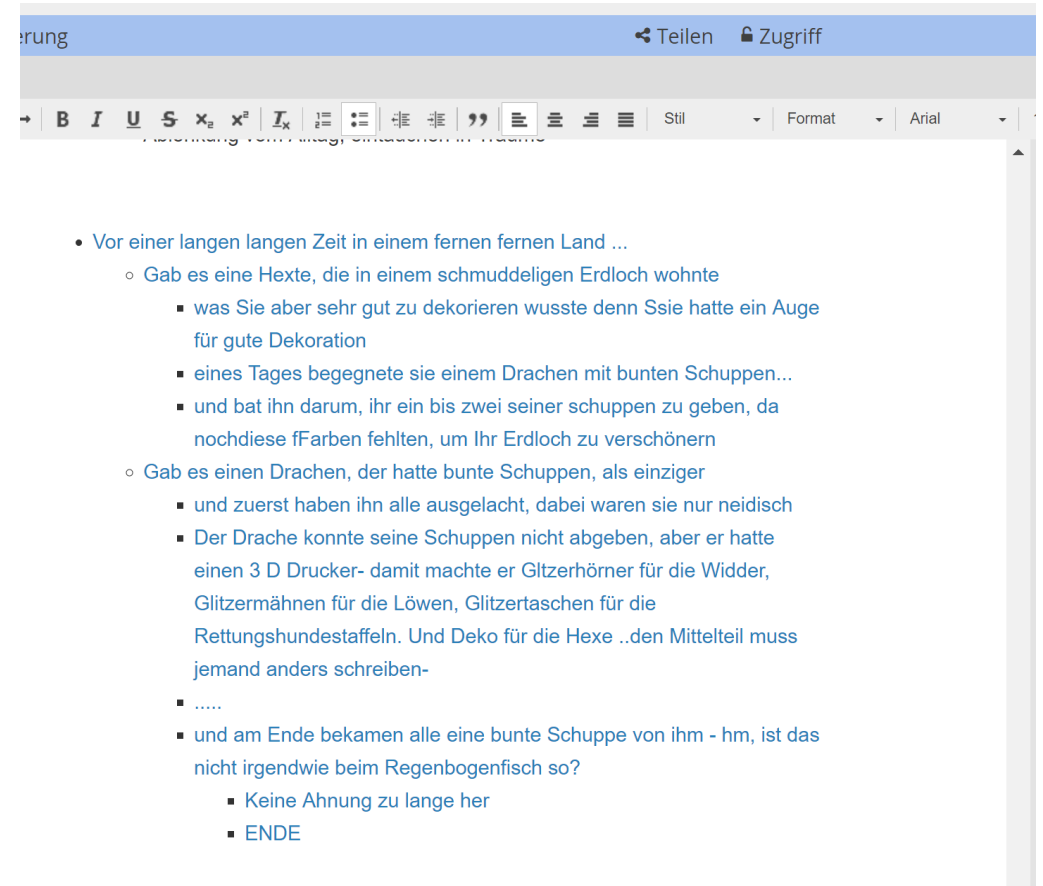
← B I U S x₂ x² I_x |  |  |  |  |  |  | Stil Normal Arial 1

- Schreiben bedeutet für mich...
 - Verarbeiten. Ein Satz von mir: "Wenn ich schreibe ändert sich, nicht die Welt sondern ich."
 - so ähnlich sehe ich das auch.
 - Das ist so ein schöner Satz!
 - Danke sehr ^^
 - meinen Gedanken und Gefühlen ein Gewand geben, eine Form verleihen, eine Struktur geben. Diese in eine Richtung lenken, in die Welt hinaus rufen, real werden lassen.
 - die Möglichkeit mich auszudrücken, wenn Sprechen zu viel Angst macht.
 - Gedanken los werden
 - Lebensgeschichte verarbeiten
 - andere teilhaben lassen und mit anderen diskutieren
 - genau :) Mehr Kommentare im Lebensmutig Junge Selbsthilfeblog wären dafür sehr schön
 - lebendig zu sein
 - Erfahrungsaustausch weitergabe von TipsTricks und Kniffel
 - Aufklärung

Insgesamt kamen am Ende des Schreibgesprächs über 5 Seiten Dokument zusammen, die wir in Absprache mit den MitautorInnen im Laufe des kommenden Jahres Stück für Stück auf unserem Blog: <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/> zur Verfügung stellen werden.

Ihr dürft also gespannt sein, was das AutorInnenteam zu Themen wie "Probleme mit der Offenheit und der eigenen Krankheit", "Darauf bin ich stolz" und vielem mehr, zu sagen hat.

Um euch aber die Wartezeit etwas zu verkürzen, wollen wir euch nicht vorenthalten, was es mit dem Drachen auf sich hat, der bunte Schuppen hatte:



The screenshot shows a text editor window with a blue header bar containing "Teilen" and "Zugriff". Below the header is a rich text toolbar with icons for bold (B), italic (I), underline (U), strikethrough (ABC), text color (x), background color (x²), link (I), list (bulleted and numbered), indent (left and right), quote (left and right), and alignment (left, center, right, justified). The text area contains a bulleted list:

- Vor einer langen langen Zeit in einem fernen fernen Land ...
 - Gab es eine Hexe, die in einem schmutzigen Erdloch wohnte
 - was Sie aber sehr gut zu dekorieren wusste denn Ssie hatte ein Auge für gute Dekoration
 - eines Tages begegnete sie einem Drachen mit bunten Schuppen...
 - und bat ihn darum, ihr ein bis zwei seiner schuppen zu geben, da nochdiese fFarben fehlten, um Ihr Erdloch zu verschönern
 - Gab es einen Drachen, der hatte bunte Schuppen, als einziger
 - und zuerst haben ihn alle ausgelacht, dabei waren sie nur neidisch
 - Der Drache konnte seine Schuppen nicht abgeben, aber er hatte einen 3 D Drucker- damit machte er Glitzerhörner für die Widder, Glitzermähen für die Löwen, Glitzertaschen für die Rettungshundestaffeln. Und Deko für die Hexe ..den Mittelteil muss jemand anders schreiben-
 -
 - und am Ende bekamen alle eine bunte Schuppe von ihm - hm, ist das nicht irgendwie beim Regenbogenfisch so?
 - Keine Ahnung zu lange her
 - ENDE

Highlights in meiner Selbsthilfe(gruppen)erfahrung

Gruppenerleben

Eigenverantwortlichkeit der Gruppe, Gruppe organisiert sich selbstständig, auch wenn Gruppenleiter nicht kann
Freundliche Aufnahme von neuen Teilnehmenden in der Gruppe
Offenheit führt zu starker Verbindung untereinander
Therapie hört auf, Gruppe nicht
Austausch mit Gleichgesinnten, ähnliche Ziele, an denen man gemeinsam arbeiten kann
Gemeinsame Aktivitäten, ohne ständig über Krankheiten zu sprechen, bspw. Standup Paddeling, Weihnachtsfeier
Gemeinsame Projekte bspw. Videodreh
Personen mit Auflagen (MPU/JVA/Bewährung) bleiben in Gruppe nach Erfüllung der Auflagen
Gemeinsames Lernen in der Gruppe – Selbsthilfe ist ein großer Lernort
Es passiert immer was

Einzelempfindung

Wohlfühlen, keine Vorurteile
man muss sich nicht erklären, heilsame Erfahrung
Gefühl haben endlich verstanden zu werden
„Auch ich profitiere von den Erfahrungen anderer“
Gefühl bekommen, dass ich mein Leben selbst in der Hand habe
Transformation von Hilfesuchendem zum Helfenden
Gespräche mit Flow-Effekt und Aha-Momenten
Zusammenarbeit mit jungen Menschen, so positives Feedback
Ältere und „alte Hasen“ sind sehr organisiert und geübt im Veranstalten

Vernetzung / Öffentlichkeit

Bundestreffen
Blog Entwicklung
Krasse Menschen getroffen
Gute Verbindung zu Kontaktstelle in eigenem Ort / überörtliche Einrichtungen
Einstieg und Kennenlernen der Arbeit Junger Selbsthilfe überörtlich
Abendliche Onlinegruppen (NAKOS)

Stolpersteine in meiner Selbsthilfe(gruppen)erfahrung

Gruppenerleben

Schwierig geeignete Gruppe zu finden
Wenn Gruppe funktioniert, denken viele, sie brauchen die Gruppe nicht mehr, führt dann häufig zu Rückschlägen
Aufrechterhalten der Gruppe bei hohem Konfliktpotential
Gegenseitig zu viel im Leid suhlen, Problemzentriertheit
Konflikte mit Älteren in Selbsthilfegruppen
Geltungsdrang einzelner Gruppenteilnehmer*innen
Alleinunterhalter*in (als Gruppengründer*in) ohne viel Input der anderen Teilnehmer*innen
Konflikte zwischen Älteren und Jüngeren, auch in Gremien / Vorständen, Altersunterschiede, eingefahrene Muster
Zu viel Organisatorisches besprechen, zu wenig am Thema der Gruppe
Geringe Zuverlässigkeit und Einbringen der Teilnehmer*innen
Stigmatisierung und vorurteilbehaftetes Denken innerhalb der Selbsthilfe, themenübergreifend
Gruppen sind sehr „weiß / biodeutsch“
Gruppengröße schwankt

Einzelempfindung

Schnell Ausreden finden, nicht mehr zur Gruppe zu gehen, irgendwann geht man gar nicht mehr
Man geht ein Stück in die Öffentlichkeit, schwierig zu Anfang
Eigene „Schweinehund“ überwinden
Versehentlich im Mittelpunkt landen, ohne es zu wollen
Vorurteile und festgefahrene Strukturen
Soziale Stellung, Beruf und Kontakte „im Weg“, auf dem Land keine Anonymität möglich

Vernetzung / Öffentlichkeit

Hilfestellung der Kontaktstellen manchmal sehr eingeschränkt
Akquirieren von jungen Menschen für die Gruppe, wo kann ich werben
Überforderung durch Vielzahl an Videokonferenzen, räuml. Bedingungen, Vernetzung schwierig, wer bleibt übrig: Corona
Bei Onlinegruppen zu wenig persönlicher Kontakt
Raumfindung
Neues wird häufig schwer angenommen (Bsp. social media)
Nachrichtendienste manchmal mehr für Problembesprechung, dafür nicht vorgesehen
Finanzierung von Gruppe, Abhängigkeitsverhältnis
Zu wenig Zeit und Personal in Unterstützungseinrichtungen bei so vielen Gruppen

Unterstützungsbedarfe in meiner Selbsthilfe(gruppe)

Gruppenerleben

Methodische Vielfalt in der Gruppe:
Kommunikation, Deeskalation, kreative Gruppengestaltung, Moderation
Einladung von Referierenden, Vorträge, Workshops zu versch. Themen
Bessere Zusammenarbeit mit Ärzt- und Therapeut*innen
Anleitung und Unterstützung in Bereichen Antirassismus / Inklusion / respektvolles Verhalten
Nicht alleine die Gruppe leiten, sondern als Team gemeinsam

Einzelempfindung

Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfeaktiven anderer Regionen und themenübergreifend
Selbst andere junge Menschen für die Selbsthilfe begeistern, um an Gruppen teilzunehmen oder eigenständig neu zu gründen

Vernetzung / Öffentlichkeit

Unterstützung von Selbsthilfekontaktstellenmitarbeiter*innen o.ä.:
für Erhalt von Gruppen
Finanzierung, Hilfe und Mitdurchführung von Anträgen
Gruppengründungsphase
Schulungsangebote für neue Methoden, Ansätze in Gruppen
Anleitung und Unterstützung in Bereichen Antirassismus / Inklusion / respektvolles Verhalten
Fachpersonal für Supervision
Räumlichkeiten
Unterstützung und Vertrauen für / in die Arbeit der Kolleg*innen in den Unterstützungseinrichtungen
Junge Mitarbeiter*innen in Selbsthilfekontaktstellen / Verbänden etc.
Mehr „Öffentlichkeit“ für Junge Selbsthilfe, vor allem im ländlichen Raum
Entstigmatisierung und Aufklärung über Klischees
Dauerhafte Integration gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Schul- und Ausbildungssystem

GET
TOGETHER

Wir freuen uns!



Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
(NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
junge-selbsthilfe@nakos.de

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

... BEIM BUNDESTREFFEN 2021!

Wir bedanken uns beim AOK Bundesverband für die Förderung
der Veranstaltung!

Viele Grüße von Miriam Walther und Ellen Waßmuth (NAKOS)