
Selbsthilfe 2.0!?

Ein Einblick in das Thema „Junge Selbsthilfe“

ANNEMARIE SCHNEE

„Junge Selbsthilfe“, damit ist die Zielgruppe die Generation bis 35 Jahre gemeint. Sie ist im Grunde gar nicht so viel anders und bleibt im Kern Selbsthilfe. Dennoch könnte sie etwas grundlegend anderes innehaben.

Schlüsselwörter: Junge Selbsthilfe, Generation Y, Selbsthilfe, Selbsthilfe als Ressource

In der Jungen Selbsthilfe bleiben das Setting der Gruppe und das Miteinander bestehen: sich mit seinen Gedanken und Gefühlen anderen anzuvertrauen, gemeinsam Halt und Bewältigungsmöglichkeiten entdecken, sich selbst in der Gruppe zu erfahren und die Gruppe mitzugestalten. Sich mit anderen Menschen, die das gleiche Anliegen und die gleiche Betroffenheit teilen, zu verständigen, eröffnet ein einzigartiges Potenzial für Wohlbefinden und Entwicklung sorgen zu können.

In den 1960er Jahren ist die Selbsthilfe aus den Emanzipations- und Bürgerbewegungen heraus entstanden. Menschen wie du und ich sind aktiv geworden und haben mit mutigen Eigeninitiativen dafür gesorgt, dass sich gesellschaftliche Strukturen verändern und es möglich ist, öffentlich zu seinen Problemen stehen zu können, ohne gesellschaftliche und strafrechtliche Sanktionen zu befürchten. Für das Konzept des mündigen Patienten, der aktiv und eigenverantwortlich für sich und seine Gesundheit einstehen kann, ist gekämpft worden und es haben sich Bereiche wie die Selbsthilfe fest im Versorgungssystem etabliert. Selbsthilfe hat einen traditionellen Charakter bekommen und feste Verbands- und Organisationsstrukturen bis hin zur Bundesebene entwickelt. Diese Bereicherung der Versorgungsstruktur kann als wahrer Grund zur Freude gesehen werden. Für den Austausch, die Vernetzung,

gegenseitige Unterstützung, ein flächendeckendes Hilfsangebot und eine starke Patientenlobby ist die bestehende Selbsthilfe eine großartige Sache.

Veränderte gesellschaftliche Rahmenbedingungen

Nun gibt es eine Generation, die in anderen gesellschaftlichen Strukturen groß geworden ist: Es ist die Zeit der Medien. Werbung, Film, Funk, Internet und Fernsehen bestimmen unser Weltbild mit. Mediale und nicht mehr direkte Eindrücke und Erfahrungen werden als Identifikationsgrundlage herangezogen und schaffen permanente Bedürfnisse. So kann viel gesehen und angenommen werden. Bei inkompetentem und unreflektiertem Umgang mit den Medien kann aber die Gefahr bestehen, dass das eigene Leben in einer Oberflächlichkeit gefangen gehalten wird. Auch im direkten sozialen Miteinander wird es deutlich: über Onlineforen und soziale Netzwerke gibt es Hunderte von Freunden und Kontakten, und dennoch nimmt die Erfahrung sozialer Isolation zu.

Dann ist unsere Gesellschaft auf Leistung, Gewinn und Performance ausgerichtet. Der Selbstwert wird meist über das eigene Schaffen und Leisten, über das im Außen erzeugte Bild bestimmt. Da geht es viel um Mode, Lifestyle, Fitness, Konsum, Karriere und Status, selten um die wirklich erfahrene Tiefe des eigenen Selbst im Inneren, um Erfahrungen der Liebe, der Zuneigung, des Seins.

Auf der anderen Seite besteht ein blühender Reichtum an Möglichkeiten, sich selbst zu erfahren, zu verwirklichen und das eigene Leben zu gestalten. Wir können die Welt bereisen, allen möglichen Interessen nachgehen, überall leben und arbeiten...

Bisherige gesetzte Strukturen der Gesellschaft, wie z.B. der Arbeitsalltag, Beziehungen und Familienverhältnisse, die Gestaltung des Privatlebens lösen sich auf und es entsteht eine Pluralität an Eventualitäten und Lebens- und Arbeitsräumen. Die Freiheit, seine Bedürfnisse in der Beziehung, im Job und Privatleben zu leben und seine Visionen umzusetzen, ist groß. Die Fülle an Möglichkeiten, am besten noch gepaart mit dem Wunsch, diesen Raum bestmöglich zu nutzen und die eigene Integrität zu wahren, können jedoch überfordern, chronisch stressen und ein tiefes Glücks- und Zufriedenheitsgefühl verhindern und zu nebulöser Verwirrung führen.

Ein weiterer Aspekt, der zu einer besonderen Situation führt, ist, dass diese als „Generation Y“ bezeichnete Generation demografisch gesehen u.a. den „Babyboomern“ folgt und einiges zu schultern hat. Die geburtenreichen Jahrgänge nach dem Krieg sind in der Überzahl und so gibt es einen demografischen Knick bzw. eine Verschlankung. Das ist eine gesellschaftliche Herausforderung, weil nicht nur die Renten- und Krankenversicherungen auf dem gedanklichen Fundament beruhen, dass es immer Kinder geben wird. D.h.: Es müssen Strukturen geschaffen werden, dass der Nachwuchs nicht unter der Last zerbricht bzw. sein Leben, seine Bedürfnisse und seine Weltanschauung für das Erfüllen gesellschaftlicher Verpflichtungen opfert und die Älteren ihren Lebensabend genießen können.

Hinzu kommt, dass der Wohlstand, in dem wir leben, Ressourcen verschwendet, auf Ausbeutung und Unachtsamkeit basiert und damit unsere Lebensgrundlage gefährdet. Überall gibt es schockierende Neuigkeiten zu Artensterben, Unwetterkatastrophen, Meeres- und Luftverschmutzung, Hungerepidemien, Vermüllung bzw. chemischen Verunreinigungen. Da fragt man sich schon, in welcher Welt wir leben? Leben wir überhaupt? Welchen Beitrag leiste ich selbst an dieser Situation? Themen wie Klimaschutz, Biodiversität, Wirtschaft ohne Wachstum und Nachhaltigkeit, Existenzsicherung, friedliches Zusammenleben, die Zukunft und die Erziehung unserer Kinder, das Erreichen persönlicher und beruflicher Ziele u. ä. sind zentral. Diese gesellschaftlichen Themen sind jedoch globaler Natur und in ihrer Komplexität schwer zu begreifen. Die Nationen sind diesbezüglich so verzahnt, dass alle Länder und Kulturen in einem vielschichtigen Geflecht über den ganzen Globus miteinander verwoben sind und an der Situation ihren Beitrag leisten. Die zu lösenden, menschengemachten Herausforderungen fordern wiederum Handlungen im Kollektiv. Darin seinen Platz zu finden ist eine Aufgabe. Gesundheitlich wird es spürbar, indem die Stress- und Umwelterkrankungen sowie psychische Erkrankungen zunehmen.

Wie sieht eine effektive Protestbewegung aus? Es ist wohl vielmehr das Hinterfragen und konkret Andersmachen(-Wollen) als große Protestmärsche und Demonstrationen. Nicht mehr viel

Gemeinschaftliches
Agieren ist für das eigene
Wohlbefinden relevant.

darüber reden und anderen die Schuld geben, sondern handeln und besser machen, ein Vorbild sein, kreative Gemeinschaftsräume betreten und Ideen ausprobieren. Dies nur als Beispiele, um ein Gefühl für die Lebenssituation zu bekommen. Wo findet die jüngere Generation in den komplexeren Lebensbezügen Ruhe und ihre Mitte? Was ist wirklich relevant für ein gesundes Leben? Was tut nachhaltig gut? Es wird immer deutlicher, dass nicht einer alleine den Unterschied macht, sondern ein gemeinschaftliches Agieren für das eigene Wohlbefinden relevant ist, dass alles mit allem verbunden ist.

Kommen wir zurück zur Selbsthilfe, wo Werte wie Vertrauen, Loyalität, Offenheit, Respekt, Harmonie, Spaß, Humor, Miteinander, Freundschaft, Verbundenheit, Kommunikation und gemeinsame Problemlösung kultiviert werden. Werte, die wertvolle Qualitäten und Ressourcen für das Wohlbefinden und das Miteinander sind.

Dieser Artikel bezieht sich auf wissenschaftliche Diskussionen, Anregungen und Empfehlungen, ist jedoch in erster Linie ein Einblick in die Junge Selbsthilfe durch meine Augen, einer Person, die selbst zur Zielgruppe gehört, die versucht durch ihre Arbeit Zugang und Raum für die Junge Selbsthilfe zu schaffen, im Kontakt und Austausch mit anderen steht, die sich explizit mit Junger Selbsthilfe beschäftigen und bereits erste Erfahrungen gesammelt haben.

Die Selbsthilfe als Ressource der Lebensbewältigung entdecken

Zur „Jungen Selbsthilfe“ zählen Personen bis 35 Jahre bzw. auch junggebliebene Ältere, die neue Wege gehen wollen und offen für neue Themen sind. Es geht auch um den Gedanken, inwiefern die entstandene institutionelle Struktur der Selbsthilfe überhaupt Selbsthilfe für die neue Generation zulässt. Die Frage ist, wie sich diese Generation die Selbsthilfe als Ressource der Lebensbewältigung zu eigen machen kann? Obwohl der Bedarf nach Erfahrungen mit Tiefe und des Miteinanders besteht, sind die jungen Menschen eher rar in der Selbsthilfe vertreten. Was kann getan werden, um das zu ändern? Ist Selbsthilfe

noch ein geeigneter Raum für die Themen der Zukunft oder kann, sollte, muss sie sich verändern? Andere KontaktstellenleiterInnen und ich stellen uns die Frage, wie der Raum der Selbsthilfe für junge Leute attraktiv gestaltet werden kann. Wie sprechen wir junge Leute an? Mit welchen Themen beschäftigen sie sich? Was liegt ihnen am Herzen und wie ermöglichen wir den Zugang, damit sie sich nach dem Prinzip der Selbsthilfe damit auseinandersetzen können? Bieten wir überhaupt den geeigneten Raum? Wie können die neuen Kommunikationsmöglichkeiten genutzt werden? Und viele Fragen mehr. Ein paar Aspekte möchte ich nun herausgreifen und näher erläutern.

Selbsthilfe beruht im Wesentlichen auf Eigenaktivität. Die Struktur und das Miteinander werden eigenverantwortlich von den Beteiligten gestaltet. Für die Junge Selbsthilfe besteht eine Tücke darin, dass sie als Nachkömmlinge in der Selbsthilfe bei einigen (häufiger auftretenden) Erkrankungen und Themen bereits auf vorhandene Strukturen stoßen, weil die Gruppe über Jahre besteht bzw. einem (überregionalen) Verband zugeordnet ist. Auf der einen Seite bietet das Struktur und Ordnung. Auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dass sie aufgrund eventueller Vereins- und Vorstandsaufgaben, der festen Gesetzmäßigkeiten, der politischen Verantwortung und Ähnlichem überfordert und abgeschreckt werden. Die eigene Bewegung und Dynamik zur Selbsthilfe kann durch die Institutionalisierung und der Aktivitäten im festgelegten Rahmen ausgebremst werden. So können ihre Anliegen und Bedürfnisse übersehen werden und sie haben wenig Spielraum, mitzugestalten, selbst in diese Dynamik der Eigeninitiative zu gelangen. Einige etablierte Selbsthilfvereinigungen haben ein Problem mit Überalterung und Nachwuchsmangel. Es heißt dann: Jüngere Menschen engagieren sich gar nicht, scheuen sich vor der Verantwortung und Verbindlichkeit, oder: Ältere Menschen sind starr und festgefahren. Es wäre schade, wenn die hart und mit Herzblut erarbeiteten Strukturen und Möglichkeiten wegbrechen würden, weil der Übergang und die Verständigung mit der neuen Generation scheitern und ein Generationenkonflikt herrschen würde.

Natürlich engagieren sich junge Leute, natürlich erleben sie Betroffenheit und setzen sich mit dem Leben auseinander, stellen sich ihre Fragen und suchen Antworten. Natürlich haben sie auch das Bedürfnis nach Austausch und gemeinschaftlicher Aktivität und natürlich haben sie das Bedürfnis sich mitzuteilen, gehört zu werden, Verständnis und Problembewältigung zu erfahren. Jedoch scheinen sie das woanders zu tun und nur selten in Selbsthilfegruppen. Oder einige müssten dazu noch eingeladen, ermutigt und inspiriert werden.

Daher hat die NAKOS, die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, den Themenschwerpunkt „Junge Selbsthilfe“ ins Leben gerufen und unterstützt Initiativen, Workshops und kollegialen Austausch. „Junge Selbsthilfe“ ist eine Reihe von Bemühungen, mit der Zielgruppe in den Dialog zu gehen, über das Angebot und die Möglichkeiten zu informieren und für Selbsthilfe zu begeistern. Einerseits wird ihnen Platz dafür eingeräumt, in neuen Gruppen ihre Themen und Anliegen zu bearbeiten und andererseits können sie bestehende Gruppen für eine altersübergreifende Verständigung sensibilisieren.

Es ist Zeit, neue Wege in der Selbsthilfe zu gehen, ohne die alten zu verurteilen und das Rad neu zu erfinden

Das Ziel vieler Bemühungen ist, die Selbsterfahrung öffentlichkeitswirksam darzustellen, um zu zeigen: Selbsthilfe ist etwas Tol-

les, auch für dich! Deine Bedürfnisse sind in Ordnung und hier ist der Raum mit Gleichgesinnten, um sie zu äußern und zu leben. Normalerweise gilt die „Komm zu mir“-Haltung. KontaktstellenleiterInnen bearbeiten und unterstützen die Themen und Aktivitäten, die an sie herangetragen werden. Das gilt auch weiterhin bei der Gründung und Betreuung von Selbsthilfegruppen. Neu ist der proaktive Weg bei der Öffentlichkeitsarbeit, um in einen Dialog zu kommen. Selbsthilfeaktive gehen gezielt dorthin, wo junge Menschen sich aufhalten und gehen in die Kommunikation. Dort wird das Angebot der Selbsthilfe vorgestellt und eventuell durch Übungen am eigenen Leib erfahren. In erster Linie sind es, die Ziele zu erklären, die Hemmschwelle zu reduzieren und die Zugehörigkeit zu stärken. Weiterhin ist es wichtig, dass Betroffene und Interessierte sich von allein überwinden, den Weg zur Selbsthilfe zu finden und dass ihnen bewusst sein sollte, dass sie mit Eigenaktivität und Eigenverantwortung hier den Raum bekommen, sich ihre Selbsthilfe zu gestalten.

So betreuten beispielsweise MitarbeiterInnen von Berliner Kontaktstellen und der NAKOS auf der „YOU“, der größten Jugendmesse in Deutschland, bereits zum zweiten Mal einen Stand. Dort stellten sie gemeinsam mit jungen Selbsthilfeaktiven unter Beweis, dass Selbsthilfegruppen keine langweiligen Jammerrunden sind und auch Spaß machen können. Sie informierten über Aktivitäten von Selbsthilfegruppen junger Menschen, zeigten Fotos und Filme und regten

mit einer Mitmach-Aktion zum Nachdenken über gemeinschaftliche Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement an. Das Fazit

An Ausbildungsstätten werden junge Leute direkt erreicht.

der NAKOS: „Das Interesse war riesengroß: Zahlreiche Mädchen und Jungen, Schüler/innen und Studierende, Eltern und Lehrer/innen informierten sich über Hintergründe, Ziele und Projekte und diskutierten über die Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen. Die jungen Besucher/innen gewannen im Gespräch mit gleichaltrigen Selbsthilfeaktiven einen Einblick in die Vielfalt der Themen und Aktivitäten von jungen Gruppen und fragten nach Rat und Hilfeangeboten zu eigenen Themenstellungen und Problemen.“

Ein weiteres Beispiel, Selbsthilfe bei Jüngeren publik zu machen, ist eine Vorlesung oder ein Seminar an der Universität, Fachhochschule, Berufsschule und an ähnlichen Einrichtungen durchzuführen. Dort werden die jungen Leute direkt erreicht und man kann im Dialog für Klarheit und Zugang sorgen. Indem sie über das potenzielle Angebot Bescheid wissen, können sie es bei Bedarf für sich selbst in Anspruch nehmen bzw. später in ihren Jobs als MultiplikatorInnen fungieren und so die Selbsthilfe stärken.

Eine Kontaktstellenmitarbeiterin aus Berlin-Mitte und Mitglieder aus Selbsthilfegruppen haben erste Erfahrungen sammeln können. Sie informierten, berichteten über ihre Erfahrungen, gaben Einblicke in die Arbeit einer Selbsthilfe-Kontaktstelle und diskutierten zusammen mit den Studierenden über Fragen wie:

„Wie müsste eine Selbsthilfegruppe aussehen, sodass ich hingehen würde?“ oder „Welche Haltung brauchen wir als zukünftige Fachkräfte, um Selbsthilfestrukturen zu unterstützen?“ oder „Wo sind die Grenzen von Selbsthilfegruppen?“. Die Resonanz von Studierenden ist generell positiv und aufgeklärt: „Jetzt sehe ich, dass da ganz normale Leute hin gehen! Das könnte auch etwas für mich sein!“.

Berliner Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“

Mittlerweile ist ein Berliner Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“ entstanden. Er besteht aus MitarbeiterInnen der Selbsthilfekontaktstellen aus Pankow, Mitte, Neukölln, Tempelhof-Schöneberg und Zehlendorf sowie der NAKOS, aber auch aus Selbsthilfe-Interessierten und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen. Der Arbeitskreis plant und realisiert verschiedene Projekte mit dem Ziel, junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu motivieren. Hier ist ein Begegnungsraum geschaffen worden, in dem ein Dialog zwischen den einzelnen Institutionen, Betroffenen und Interessierten im Dienste der Selbsthilfe ermöglicht wird. Aus diesem gehen wertvolle Impulse und Anregungen hervor. Zum Beispiel ein selbsthilfeübergreifender Stammtisch, um als Interessierte(r)

Am öffentlichen
Bild zu arbeiten ist für
die Junge Selbsthilfe
essenziell

niedrigschwellig Kontakt aufzunehmen oder als Selbsthilfegruppen-Mitglied mit anderen ins Gespräch zu kommen und sich themenübergreifend auszutauschen. Außerdem gab es

2013 eine Workshopreise nach

Afacan in der Türkei. Dort wurde intensiv über die Zukunft der Selbsthilfe und den Wunsch, mehr Leute auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen, diskutiert. Der motivierende, inspirierende, kraftspendende „Spirit of Afacan“ wirkt immer noch nach.

Das bisherige Design der Kommunikationsmittel zur Selbsthilfe ist oftmals nicht ansprechend bzw. zielgruppengerecht gestaltet und neue, innovative Kommunikationswege werden selten genutzt. Hier besteht ein weites Feld, indem noch viel kreatives Potenzial darauf wartet, geweckt und ausgelebt zu werden. Im Arbeitskreis wird versucht, die neuen Möglichkeiten zu nutzen und zu verstehen, über welche Mittel und Kanäle junge Leute leichter zu erreichen sind bzw. die Selbsthilfe einen niedrigschwelligeren Zugang bekommt. Es wird sich herangewagt und auszuprobieren, wie der Wahrnehmungsnerv getroffen werden kann, um auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen und einzuladen.

Am öffentlichen Bild zu arbeiten ist essenziell, da es die Eingangstür zur Selbsthilfe ist. Hier ist es auf vielfältige Weise möglich einzuladen, zu inspirieren und zu ermutigen. Zu seinen Schwächen, seiner Krankheit, seiner Betroffenheit stehen zu können, ist für junge Leute in einer Gesellschaft mit zunehmendem Leistungs- und Performancedruck oft eine wirkliche Überwindung. Aber erst mit dem Schritt der Anerkennung und Äußerung kann eine persönliche und gesellschaftliche Entwicklung der Ver-

besserung einsetzen. Eine wahre Herausforderung liegt dabei in der Veranschaulichung von Selbsthilfe – wie kann die individuelle Entwicklung, wie können die Ressourcen des Gruppenprozesses, der Gemeinschaft, die Emotionalität, wie können die Schätze der Selbsthilfe über die Medien sichtbar, erlebbar und erfahrbar gemacht werden? Wie kann neben der leicht zugänglichen Information und Aufklärung eine emotionale Ansprache aussehen, um Verbindung und Vertrauen herzustellen und den Raum der Selbsthilfe als Möglichkeit für die eigenen Auseinandersetzungsprozesse sehen zu können? Wie kann ermutigt und eingeladen werden, sich auf Entwicklung einzulassen?

Gruppennamen verdeutlichen Unterschiede zum Tradierten

Wenn jüngere Menschen dann den Weg zur Selbsthilfe wählen, steht die Wahl der Gruppe an. Dann sollte abgeklärt werden, was das zentrale Thema und das Ziel der jeweiligen Interessenten sind, um entsprechend vermitteln zu können bzw. eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. Der Gruppenname und die Fokussierung der Selbsthilfegruppe entscheiden oft, welches „Klientel“ angesprochen wird. Hier können sich die Bedürfnisse schon mal auseinander bewegen. Selbsthilfegruppen (SHG) werden klassischerweise mit dem Problem bzw. mit der geteilten Betroffenheit betitelt, z.B. SHG Depression oder SHG Rheuma. Altershomogene Selbsthilfegruppen für jüngere Menschen heißen dann auch mal die Jungen Rheumatiker oder die Jungen Aphasiker. In dem Verzeichnis der Jungen Selbsthilfegruppen (www.schon-mal-an-selbsthilfe-gedacht.de), indem bereits über 500 Gruppen deutschlandweit verzeichnet sind, finden sich jedoch auch folgende Beispiele: Flow – für junge Stotterer, Absolute Beginner – Menschen ohne Beziehungserfahrung, Eskapismus – Flucht in die Traumwelt, SOKO Leipzig – Soziale Kompetenz bei Sozialer Phobie, Nirwana – stoffgebundene Suchterkrankung, HOPES – Studenten mit seelischen Problemen, FKK – Frauen Kontra Krebs, Be connect – Bisexualität, i.k.e.a. – Integrationskreis erlebnishungriger Abenteurer, Mut und Stärke, Erfolgsteam – gegenseitige Unterstützung bei der Verwirklichung von beruflichen und privaten Zielen, geist:reich – Selbsthilfegruppe für psychisch erkrankte Studenten mit Problemschwerpunkt Arbeitsstörung, Grenzgänger – Borderliner u.v.m. An diesen Beispielen werden bereits Unterschiede zum Tradierten deutlich: Die Betroffenheit mit Humor nehmen, Leichtigkeit und Beweglichkeit mit einbringen, Zielorientierung (in Verbindung mit dem Krankheitsbild), Kreativität und Anschaulichkeit, andere, neue Themen.

Selbsthilfegruppen können altersgemischt, aber auch altershomogen sein. Für mich als Kontaktstellenleiterin ist es bei der Findung (in) eine(r) Gruppe wichtig, die Betroffenen zu begleiten, so dass sie auch wirklich einen geeigneten Raum haben, sich zu öffnen, ihre Bedürfnisse zu äußern und zu leben und den Gruppenprozess mitgestalten zu können. Manchmal benötigen altersheterogene Gruppen dabei Unterstützung, sich für die un-

terschiedlichen Bedürfnisse der Gruppenmitglieder zu sensibilisieren und sich zu verstehen, sodass alle Beteiligten von dem Potpourri profitieren. Die Älteren teilen ihre Erfahrungen, machen Mut, dass es sich mit dem Problem gut leben lässt, man noch

Selbsthilfegruppen
können altersgemischt
oder altershomogen sein.

Familie gründen, auf Weltreise gehen, einen Job ausüben kann und sorgen für eine Beständigkeit und Verbindlichkeit. Die Jüngeren bringen neue Fragen, Anregungen und Kompetenzen mit, sind energisch, zielorientiert, eventuell gegenüber Neuem offener eingestellt, und haben meist den starken Willen, ihre Lebensabschnitte mit der Krankheit bestmöglichst zu bewältigen. Altersgemischte Gruppen sind gerade bei Erkrankungen und Sucht, Bereichen, in denen eine Vorbildfunktion ermutigt und ein Erfahrungsschatz an Möglichkeiten die eigenen Bewältigungsansätze bereichert, geeignet. Bei anderen Themen wie Trauer, Angst und Phobien hängt es dann oftmals von der Lebenssituation und dem Lebenskontext bzw. der Ausrichtung und Fokussierung der Selbsthilfegruppe ab, ob altersgemischte Gruppenarbeit funktioniert. Die Aufteilung in altershomogene Gruppen ist besonders dann geeignet, wenn altersspezifische Themen im Mittelpunkt stehen, so haben sich z.B. altershomogene Depressionsgruppen bewährt. Die Bedürfnisse von älteren und jüngeren Menschen unterscheiden sich manchmal so elementar, weil sich das Lebensgefühl und die Lebenswelt trotz gemeinsamer Betroffenheit nicht überschneiden, sodass hier altershomogene Gruppen von Vorteil sind. Das herauszufinden, zu begleiten und zu kommunizieren ist Teil der Bemühungen für die Junge Selbsthilfe.

Eine weitere Komponente, die die junge Selbsthilfe ausmacht, ist die Freizeitgestaltung. In der Selbsthilfe geht es um das Gemeinsam-Aktiv-Werden und darum Erfahrungen auszutauschen, in einen Prozess des persönlichen Wachstums einzusteigen und in den Kontakt mit Gleichgesinnten zu gehen. Klassischerweise findet das auf einer regelmäßigen Basis in einem Gesprächskreis statt. Jüngeren Selbsthilfeaktiven sind neben der klassischen Selbsthilfearbeit die Freizeitkomponenten und der Aufbau von sozialen Kontakten wichtig. Ergänzend zu den Selbsthilfetreffen feiern sie gemeinsam Geburtstag und verabreden sich zu gemeinsamen Unternehmungen. Es gibt auch Gruppen, die ihre Betroffenheit nicht nur im Gesprächskreis, sondern mit aktivem Tun begegnen und im geschützten Raum der Gruppe neue, positive Erfahrungen sammeln. Zum Beispiel gibt es Gruppen wie „Soziale Angst“ und „Depression“, die Theater spielen - sich dabei ausdrücken können, ihr Thema veranschaulichen, sich überwinden, gegenseitig ermutigen und inspirieren. Oder eine Gruppe „Nahrungsunverträglichkeit/-allergie“, deren Mitglieder gemeinsam kochen und sich ganz praktisch unterstützen. Oder eine Gruppe „Angst“, deren Teilnehmer sich gemeinsam in Situationen begeben, in der sie ihre Angst überwinden können. Dafür sind natürlich das gegenseitige Vertrauen und ein Gruppengefühl es-

senziell. In Berlin gibt es auch das MutArtLabor, wobei es eher um die Stärkung der positiven Qualität des Mutigseins geht, indem gemeinsam Improvisationstheater gespielt wird, unabhängig von der Betroffenheit und dem Krankheitsbild. Selbstverständlich können solche gemeinsamen Aktionen auch Bereicherungen für Gruppen mit älteren Teilnehmern sein, doch meist sind deren Mitglieder privat und beruflich bereits so eingespannt, dass dies selten möglich ist. Dennoch sollten wir als KontaktstellenleiterInnen offen für diese Ideen und Formen sein. Meines Erachtens ist hier noch nicht ausgeschöpftes Potenzial vorhanden, wie Selbsthilfe auch stattfinden könnte, wo Kreativität und neue Impulse aus der Jungen Selbsthilfe erste neue Schritte wagen und Visionen ermöglichen.

Ausblick

Im Arbeitsbereich „Junge Selbsthilfe“ ist es auf alle Fälle sehr wertvoll, salutogene Impulse zu setzen. Sei es bei der Öffentlichkeitsarbeit, die eher Mut macht, belebt, unterstützt, integriert und Aktivität anregen kann. Sei es bei der Gründung von Gruppen, die neben ihrer Betroffenheit als verbindendes Element auch den Fokus auf etwas Wohlbefinden- und Stimmigkeitsförderndes legen. Sei es bei der Gestaltung von Begegnungsräumen und der Moderation von Gruppen den Fokus auf das Lebendige und Nährende zu legen. Ich denke, dass eine gesundheits- und stimmigkeitsorientierte Kommunikation ein wesentliches Mittel sein kann, die junge Generation anzusprechen sowie Orientierung und Handlungsspielräume in den verwirrenden Zeiten zu schaffen und damit die Selbsthilfearbeit bereichert. Ich bin gespannt, wie die Selbsthilfe in 20 Jahren aussehen wird! ■

Annemarie Schnee

Studium der Gesundheitswissenschaften mit den Schwerpunkten Kommunikation, Gesundheitsförderung und Salutogenese an den Universitäten Bielefeld und Flensburg
Berufliche Tätigkeiten: iprivent – Betriebliche Gesundheitsförderung in klein- und mittelständischen Unternehmen, Organisation von Schlafseminaren; idoc – Institut für Telemedizin und Gesundheitskommunikation, Produktmanagement „iDoc-Test schlafapnoe“; Zentrum für Salutogenese
Derzeit: Kontaktstellenleiterin in der KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) Göttingen im Gesundheitszentrum e.V.

Kontakt:

eMail: annemarie.schnee@posteo.de



Quelle: Autorin