

SELBSTHILFE DER ZUKUNFT



Angebote der BAG Selbsthilfe für junge Menschen und Strategien zur Nachwuchsgewinnung

„Self-Help Theory“ und „Selbsthilfe der Zukunft“

von Sarah Louven (erster Teil) und Eva Kauenhowen (zweiter Teil), Projektmitarbeiterinnen der BAG Selbsthilfe

Der vorliegende Beitrag gibt einen Überblick über die Angebote der BAG Selbsthilfe für junge Menschen sowie über Strategien zur Nachwuchsgewinnung. Im ersten Teil stellt Sarah Louven „Self-Help Theory“ vor, einen digitalen Treffpunkt, um selbsthilfeverbandliche Aspekte zu beleuchten und über die Arbeit im Verband zu sprechen. Eva Kauenhowen berichtet im zweiten Teil über Strategien zur Nachwuchsgewinnung für die Selbsthilfe und die Ansätze der BAG Selbsthilfe diesbezüglich, beispielsweise die „Selbsthilfe der Zukunft“.

Self-Help Theory

Es ist eine schon lang bestehende Herausforderung, Nachwuchs aktiv und strukturell in die Selbsthilfe zu integrieren. Zu sehr haftet der Selbsthilfe noch das Image verstaubter Stuhlkreise an, denen nur ältere Menschen beiwohnen und wo Interessen von jungen Menschen nicht wiedergespiegelt werden. Bei Selbsthilfeverbänden wurde oft an gewohnten Strukturen festgehalten, die es Jugendlichen nicht leicht machten, sich auf

Verbandsebene einzubringen. Mittlerweile hat sich das Bild geändert. Junge Menschen zeigen Initiative und Engagement, um ihre Situation und die von anderen Betroffenen zu verbessern. Viele Selbsthilfeverbände arbeiten generationsübergreifend und etablieren eigene Untergruppen für junge Menschen.

Genau diese aktive Gruppe trifft sich in der Self-Help Theory. Es ist eine regelmäßig

stattfindende Austauschplattform der BAG Selbsthilfe, nicht etwa eine Selbsthilfegruppe, bei denen sich junge Menschen über krankheitsbedingte Themen austauschen. Self-Help Theory ist ein digitaler Treffpunkt, um selbsthilfeverbandliche Aspekte zu beleuchten und über die Arbeit im Verband zu sprechen. Das ist neu, denn bislang gab es noch kein regelmäßig stattfindendes Forum für Selbsthilfeaktive unter 35 Jahren. Das

Online-Vernetzungstreffen findet alle acht Wochen in Form einer Videokonferenz statt. Teilnehmen können Menschen zwischen 18 und ca. 35 Jahren, die sich verbandlich oder außerverbandlich in der Selbsthilfe engagieren. Wir schaffen damit eine Plattform für einen verbandsübergreifenden Austausch zwischen jungen Engagierten.

Die Austausch- und Informationsplattform

Als Projektmitarbeiterin bei der BAG Selbsthilfe moderiere ich die Self-Help Theory. Da ich mich in der gleichen Altersgruppe befinde, ist die Kommunikation zwischen den Teilnehmenden und mir auf Augenhöhe, locker und trotzdem professionell. Das ist mir auch sehr wichtig. Die Plattform wurde gegründet, um ein eigenes Forum für junge Menschen aus der Selbsthilfeszene zu schaffen. In Selbsthilfverbänden sind im Durchschnitt viele ältere Personen vertreten. Somit sitzen auch Menschen höheren Alters im Vorstand oder in der Geschäftsführung. Das führt unter Umständen dazu, dass Interessen von jungen Menschen nicht im Vordergrund stehen. Durch die regelmäßige Austauschplattform begegnen sich Gleichaltrige beziehungsweise Menschen in ähnlichen Lebensphasen. Das hat den Vorteil, dass sie sich über Tätigkeiten im Selbsthilfeverband austauschen können, die für andere Mitglieder nicht so relevant sind, beispielsweise wie man sich als Nachwuchskraft in einem Verband einleben kann und wo man einen guten Überblick bekommt.



Ablauf der Self-Help Theory

Vorbereitend für ein Treffen werden gemeinsam mit den Teilnehmenden Fragestellungen gesammelt, die für sie zum aktuellen

Zeitpunkt wichtig sind. Dadurch kommen unterschiedliche Themen zusammen, etwa die Patientenbeteiligung im Gemeinsamen Bundesausschuss, die generationenübergreifende Zusammenarbeit im Verband, Arbeitsformen im Ehrenamt etc.

Aus diesen Inhalten wird zu Beginn jeder Sitzung ein SchwerpunkttHEMA durch einen Fachvortrag mit anschließender Fragerunde eingeleitet. Danach ist das Forum offen für den gemeinsamen Austausch oder auch für ein weiteres Thema, wie zum Beispiel aktuell

SELF-HELP THEORY

Stress- oder Zeitmanagement. Das Schöne am verbandsübergreifenden Austausch ist der Wissenszuwachs für alle Beteiligten. Da kann es auch interessant sein, wenn die Teilnehmenden ohne Selbsthilfeverband ihre Sicht der Dinge kundtun. So können sie insgesamt voneinander lernen und den einen oder anderen blinden Fleck aufdecken.

Das Ziel der Veranstaltungen

Das Ziel ist es, eine regelmäßige Plattform zu etablieren und erhalten, sodass ein Anknüpfungspunkt für junge Selbsthilfeaktive entsteht. Der Austausch soll die verbandliche Selbsthilfe insgesamt unterstützen und zeigen, warum das Engagement so wichtig ist. Wie bereits erwähnt, dürfen auch Menschen teilnehmen, die sich nicht direkt in einem Verband engagieren. Auch deren Ideen und Kritiken sind wertvoll und wer weiß, ob sie langfristig dann doch Mitglied in einem Verband werden wollen. Self-Help Theory ist für junge Menschen und von jungen Menschen.

Regeln

Es gibt für die Self-Help Theory eine Netiquette, in der Leitlinien und Regeln festgeschrieben sind. Für ein barrierefreies Miteinander ist dort beschrieben, welche Besonderheiten zu beachten sind, sodass auch Menschen

mit Hör- oder Seheinschränkungen problemlos mitmachen können. Zusätzlich gibt es auch noch grundsätzliche Anmerkungen zu den Inhalten. Weit oben auf der Liste steht beispielsweise auch, dass sich die Teilnehmenden duzen sollten, um einen lockeren Umgang miteinander zu fördern.

Einfach mal hereinschauen

Jeder darf mal hereinschnuppern und schauen, ob das was für sie oder ihn ist. Man kann sich das ähnlich wie bei einem Stammtisch vorstellen, an dem man teilnimmt. Wer mitmachen will, der schreibt Namen, Alter und den Selbsthilfebezug, zum Beispiel welchem Verband er oder sie angehört, an sarah.louven@bag-selbsthilfe.de. Die Person wird dann in einen Mailverteiler aufgenommen und selbstverständlich auf Wunsch auch wieder entfernt. Nach dem Motto „Ich bin gekommen, um zu bleiben ...“ freuen wir uns darüber, dass all diejenigen, die schon einmal bei der Self-Help Theory dabei waren, auch wiederkommen. So wissen wir, dass wir ein gutes und brauchbares Angebot für unsere Zielgruppe geschaffen haben. Und wir freuen uns, dieses Angebot gemeinsam mit allen Teilnehmenden weiterzuentwickeln.

Kontakt zur Autorin:



Sarah Louven
Projektmitarbeiterin
BAG Selbsthilfe
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V.
Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf
E-Mail: sarah.louven@bag-selbsthilfe.de

Die Ansätze der BAG Selbsthilfe zur Nachwuchsgewinnung

Junge Menschen wollen etwas bewegen, sich für gemeinsame Werte, für Solidarität und gegen Diskriminierung einsetzen. Sie wollen für die Sichtbarkeit und Anerkennung von Behinderungen und chronischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft kämpfen. Sie wollen mit ihrem Engagement etwas verändern und ein lebendiger Teil der Zivilgesellschaft sein. In der Selbsthilfe können junge Betroffene diese Ziele verwirklichen, sich zusammenschließen und für jeden Einzelnen sowie für die Gemeinschaft Veränderungen bewirken. Vielen Jugendlichen ist diese Möglichkeit aber nicht bewusst und Selbsthilfe wird zu Unrecht mit einem angestaubten Stuhlkreis assoziiert. Gelingt es Selbsthilfeorganisationen, ein positives Image der Selbsthilfe zu schaffen, können sie eine neue Generation aktiver Ehrenamtlicher für sich gewinnen. Mit neuen Ideen und einer zielgruppengerechten Ansprache wird frischer Wind in die Verbände gebracht.

Innovative Angebote für junge Betroffene

Ein erster Schritt, um sich als Selbsthilfeorganisation im Bereich der Jugendarbeit neu aufzustellen, sollte darin bestehen, die Themen und Interessen der Zielgruppe zu identifizieren. Neben der Betrachtung von gesellschaftlichen Trends und Beispielen guter Praxis aus anderen Bereichen des Engagements ist es unerlässlich, einen direkten Austausch mit der Zielgruppe zu befördern. Aktive junge Menschen im Verband sollten unbedingt in die Planung miteinbezogen werden. Sie können die Ausgestaltung ihrer Selbsthilfegruppe selbst in der Hand haben und sollten hierbei kreative Ideen mit einbringen und umsetzen dürfen. Sie können teilhaben und mitbestimmen, wie sie ihr Engagement gestalten wollen. Eigene Jugend-Gremien können diese Funktion übernehmen und stellen auch einen interessanten Ansatz dar, sich aktiv im Verband zu beteiligen.

Zielgruppen richtig erreichen

Mit einer positiven und modernen Öffentlichkeitsarbeit können Selbsthilfeorganisationen diese speziellen Angebote für junge Betroffene zugänglich machen. Hierfür sollten die Kanäle genutzt werden, in denen die

Zielgruppe schon aktiv ist, wie beispielsweise unterschiedliche Soziale Medien. Gerade in diesem Bereich ist es sinnvoll, Identifikationsmöglichkeiten zu schaffen und junge Menschen einzubeziehen, die bereits aktiv im Verband sind.

Neue Generationen aktiv einbinden

Durch den Wandel im Arbeits- und Bildungswesen ist es gerade für junge Menschen oftmals schwierig, die zeitlichen Ressourcen und die konstante Motivation aufzubringen, ein Ehrenamt dauerhaft zu bekleiden. Die



BAG Selbsthilfe hat sich im Rahmen des Projektes „Selbsthilfe der Zukunft“ mit vielen verschiedenen Ansätzen beschäftigt, wie man das Mitwirken in der Selbsthilfe allgemein und für junge Menschen im Speziellen attraktiver gestalten könnte. Kreative Angebote, die Möglichkeit, sich im Ehrenamt weiterzuentwickeln und flexible Arbeitsformen können Anreize setzen, die junge Menschen in die Selbsthilfe bewegen.

Ein wichtiger Faktor ist es, über das Engagement in der Selbsthilfe auch zusätzliche Kompetenzen zu erlangen. Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen nehmen die Angst vor der Verantwortung eines aktiven Ehrenamtes und steigern das Selbstbewusstsein, sich dieses zuzutrauen. Erlernte und nachweisbare Kompetenzen können über die Selbsthilfe hinaus dann wiederum einen persönlichen Nutzen im privaten und beruflichen Umfeld bringen.

Eine weitere Möglichkeit, junge Aktive in die Verbandsarbeit einzubeziehen, sind Mentoringprogramme. Diese helfen dabei, sich in den Verbandsstrukturen zurechtzufinden und eine geeignete Aufgabe in der Selbsthilfeorganisation zu finden. Gerade die persönliche

Ebene verstärkt hierbei die Bindung an den Verband und erhöht dadurch die Bereitschaft, sich aktiv einzubringen. Gleichzeitig können dadurch die Ideen und Ansätze junger Betroffener in die Verbandsarbeit einfließen und neue Arbeitsweisen erprobt werden.

Öffnen für Veränderungen

Möchte eine Selbsthilfeorganisation also zielgerichtet Nachwuchsgewinnung betreiben, so ist es wichtig, den jungen Betroffenen Raum zu geben und neue Ideen auszutesten. In einem regelmäßigen Austausch können die unterschiedlichen Generationen voneinander lernen und ihre Selbsthilfearbeit so zukunftsfähig aufstellen.

Das Portal „Selbsthilfe der Zukunft“

Für die BAG Selbsthilfe ist es ein wichtiges Anliegen, ihre Mitgliedsverbände darin zu unterstützen, junge Betroffene anzusprechen und für sie attraktive Angebote in den Verbänden zu etablieren. In dem Projekt „Selbsthilfe der Zukunft“ wurden zahlreiche Konzepte und Strategien entwickelt, die dabei helfen können, diese Zielgruppe für die Selbsthilfe zu erschließen.

Auf dem Internetportal www.selbsthilfe-der-zukunft.de sind anschauliche Materialien, wie zum Beispiel Broschüren, Videos und Präsentationen, für die Möglichkeiten der Mitgliedergewinnung und -aktivierung zu finden.

Kontakt zur Autorin:



Eva Kauenhowen
Projektmitarbeiterin BAG Selbsthilfe
E-Mail: eva.kauenhowen@bag-selbsthilfe.de

Alle Abbildungen: © BAG Selbsthilfe