

Dokumentation der Veranstaltung:

„Lust auf Vereinsarbeit? Nachwuchsgewinnung in der Selbsthilfe“

Eine gemeinsame Veranstaltung der LAG SELBSTHILFE NRW und des Arbeitskreis junge Selbsthilfe NRW

13. Juli 2022, 17-19:30 Uhr, Online/Zoom

1. Begrüßung und Einführung

Melanie Ahlke, Geschäftsführerin der LAG Selbsthilfe NRW, begrüßte alle Anwesenden. In ihrem Grußwort wies sie noch einmal auf den Veranstaltungskalender der LAG in diesem Jahr hin. Weitere Informationen zu den zukünftigen Veranstaltungen finden Sie unter:

www.lag-selbsthilfe-nrw.de/veranstaltungen.

Frau Ahlke betonte die Wichtigkeit des Themas „Nachwuchsgewinnung“ in der Selbsthilfe. Viele Verbände kämpften mit mangelndem Nachwuchs, sowohl im Rahmen der Verbandsarbeit als auch für die Arbeit im Vorstand. Junge Menschen setzten oft andere Prioritäten, es gehe z. B. um Beruf und Familiengründung, die Ressourcen für ein ehrenamtliches Engagement seien knapp bemessen. Dabei gebe es junge Selbsthilfe-Engagierte, wie z. B. den Arbeitskreis junge Selbsthilfe, den sie sehr herzlich begrüßt und dafür dankt, dass die heutige Veranstaltung als Kooperation zwischen LAG und Arbeitskreis stattfinden kann. Der Arbeitskreis sei ein gutes Beispiel dafür, wie junge Selbsthilfe funktionieren kann, indem sich junge Menschen krankheitsübergreifend zusammenschließen, sich informieren, sich austauschen, sich vernetzen und zeigen, wie es gelingen kann, Ausbildung/Beruf, Familie, Freunde, eigene Betroffenheit und Selbsthilfe-Arbeit unter einen Hut zu bekommen. Es zeige, wieso junge Menschen die Selbsthilfe brauchen und was die Selbsthilfe positiv leisten kann.

Es folgte eine Vorstellungsrunde aller Teilnehmenden und es wurde erläutert, wie die Veranstaltung abläuft.

2. Impulsvortrag des Arbeitskreises junge Selbsthilfe NRW

Faiza Möwes (Arbeitskreis junge Selbsthilfe NRW und Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V.) stellte in einer Präsentation den Arbeitskreis vor und legte aus Sicht des Arbeitskreises dar, was junge Selbsthilfe auszeichnet und was junge Menschen brauchen, um sich gut in der Selbsthilfe engagieren zu können und zu wollen.

Vom Arbeitskreis waren außerdem dabei:

- Christina Knaub, Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e. V.
- Milena Franke, Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e. V.
- Christian Böhme, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband NRW e. V., („junge Bechtis“) und Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.

2.1 Wer ist der Arbeitskreis junge Selbsthilfe NRW?

- Gründung im Januar 2019 mit ca. 30 Selbsthilfeengagierten zwischen 18 und ca. 35 Jahren aus ganz NRW
- Alle kommen aus bestehenden Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeverbänden in NRW
- Themen als Experten*innen in eigener Sache: Folgen der eigenen Erkrankungen und anderer sozialen Herausforderungen im Alltag wie z. B. von Ängsten vor gesellschaftlichen Ereignissen wie Krieg, Klimawandel und Leistungsdruck o. ä.
- Interessenvertretung für verschiedene Krankheitsbilder

2.2 Worum geht es im Arbeitskreis junge Selbsthilfe NRW?

- Es geht nicht nur um den reinen Austausch, sondern um die Vertretung und Umsetzung von Interessen!
- Aufmerksamkeit und Veränderung für junge Selbsthilfe erwirken, Hindernisse zwischen jungen Menschen und der Selbsthilfe überwinden,
- Junge Selbsthilfe attraktiver machen und ihr ein Gesicht geben
- Entstigmatisierung und Aufklärungsarbeit für die junge Selbsthilfe

- Gegenseitige Unterstützung und Solidarität
- In verschiedenen Veranstaltungen präsent sein und die eigenen Interessen vertreten
- Marketing (Flyer, Banner, Accounts in den sozialen Medien, Apps, Aufklärung in Schulen, Vereinen und im Job)
- Work-Life-Engagement-Balance etablieren
- Unterstützung junger Menschen in einer ähnlichen / derselben Lebensphase mit Themen wie z. B.:
 - Eigene Identitätsfindung
 - Ablösung von der Familie
 - Partnerschaft
 - Freundschaften
 - Einstieg ins Berufsleben
 - Freizeit
 - Krankenhausaufenthalte
 - Eigene Familiengründung
 - Selbstbestimmte Lebensführung
- Erfahrungsaustausch wie z. B. eingeschränkte Teilhabe an den Aktivitäten im Freundeskreis, Berufsleben
- Auseinandersetzung mit der eigenen verkürzten Lebensdauer
- Wunsch und Hürden für ein selbständiges Leben
- Junge Selbsthilfe mal anders und deshalb auch die Abgrenzung zu den Älteren:
 - Aktive Gestaltung unserer Gesellschaft im Hinblick auf Strukturen der jungen Menschen
 - Anlaufstelle für verschiedene Institutionen
 - Ernst genommen und gehört werden, auch eine politische Stimme entwickeln
 - Niedrigschwellige Zugänge wie soziale Medien, Apps oder Blogs, Filme, Podcast
 - Begriff „Selbsthilfe“ neu interpretiert wie etwa Buddy, Stammtische oder „self help theory“
 - Raum und Gestaltung für eigene „junge Treffen“ wie z. B. Treffen in Parks oder gemeinsame Freizeitaktivitäten

- Finanzielle Unterstützung, da junge Menschen oft noch nicht im Berufsleben stehen / kein eigenes Einkommen haben
- Flache Hierarchien im Arbeitskreis: Ergänzende flexible Strukturen wie z. B. Referate
- Ergänzende Schwerpunkte/ Ansätze:
 - Der Arbeitskreis möchte künftig in der Lebenswelt junger Menschen präsent sein (Schule, Ausbildungsbetriebe, soziale Medien, Veranstaltungen für junge Menschen)
 - Prävention ist wichtig sowie Vorurteile abzubauen → erweitertes Verständnis von Selbsthilfe wie z. B. der Blick auf Mehrfachdiskriminierungserfahrungen durch Erkrankung, Geschlecht, Interkulturalität, o. ä.
 - Brücken bauen, nicht belehren, dieselbe Sprache sprechen
- Die Junge Selbsthilfe steht für Inklusion!

3. Austausch / Diskussion aller Teilnehmenden

Im Anschluss an den Vortrag fand eine Diskussion zum Thema im Plenum statt. Dabei wurden folgende Punkte benannt:

- Neben einem etwaigen Mitgliederschwund sei es oft auch ein Problem, aktive Mitglieder zu finden. Viele seien zwar formal dabei bzw. Mitglied, beteiligen sich aber unzureichend an der konkreten Arbeit.
- Man sollte immer authentisch bleiben, um Menschen anzusprechen.
- Bestimmte anlassbezogene Aktionen können eine Möglichkeit sein, auf die eigene Gruppe aufmerksam zu machen, z. B. ein Adventskalender.
- Die persönliche Ansprache und persönliche Berichte sind wichtig.
- Eine Identifikationsmöglichkeit zu eröffnen ist wichtig.
- Neben Themen der eigenen Erkrankung ist es wichtig, allgemeine, gesellschaftspolitische Themen aufzugreifen und sich zu vernetzen, z. B. krankheitsübergreifend, interkulturell o. ä.

- Um die Nachwuchsgewinnung zu befördern, ist es wichtig, zunächst zu analysieren: Kennen junge Menschen die Selbsthilfe? Was verstehen sie darunter?
- Es ist wichtig, dorthin zu gehen, wo junge Menschen sind. Eine Idee könnten Selbsthilfe-Projektstage an Schulen sein. Hierfür könnten mehrere Verbände kooperieren. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen könnten bei der Vernetzung und Planung unterstützen.
- Auch Behandler*innen wie Ärzt*innen, Physio- und Psychotherapeut*innen usw. sollten stärker für Selbsthilfe sensibilisiert werden und (neue) Patient*innen auf Selbsthilfeangebote hinweisen.
- Es braucht niedrigschwellige Anlässe und Einstiegsmöglichkeiten, um junge Menschen anzusprechen, z. B. lose/offene Treffen, gemeinsame Freizeitaktivitäten o. ä.
- Man muss Menschen mit nicht-sichtbaren Behinderungen/Erkrankungen mitbedenken.
- Die Corona-Pandemie hat bei vielen Gruppen für ein digitales Aufrüsten gesorgt, digitale Treffen seien mittlerweile gut erprobt und werden gut angenommen. Digitale Angebote können besonders für junge Menschen ansprechend sein.
- Die Kontaktaufnahme für neue Interessierte muss niedrigschwellig sein, es braucht Möglichkeiten, erst einmal „rein zu schnuppern“.
- Junge Menschen sollten über diejenigen Themen angesprochen werden, die sie bewegen. Zu Gruppentreffen können interessante Gäste eingeladen werden, um die Reichweite zu erhöhen.
- Beiträge im Radio können eine gute Möglichkeit für Öffentlichkeitsarbeit sein.
- Offene Positionen im eigenen Verband können konkret beworben werden, im Stil einer Stellenanzeige.
- Verschiedene Zielgruppen sollten mit auf sie zugeschnittenen Angeboten angesprochen werden, z. B. Kinder, Angehörige, junge/ältere Betroffene, usw.
- Für die eigene Gruppe/den eigenen Verband muss man eine Strategie finden, wie man die unterschiedlichen Interessen ausgleichen kann und allen bestmöglich gerecht werden kann.

4. Verabschiedung

Melanie Ahlke verabschiedete alle Teilnehmenden und dankte für die konstruktive Diskussion. Auch sie habe viele Impulse bekommen, die sie mit in die Arbeit nimmt. Sie dankt noch einmal sehr dem Arbeitskreis junge Selbsthilfe. Es sei wichtig, junge Selbsthilfe mitzunehmen, um NRW langfristig inklusiver werden zu lassen.

Auch Faiza Möwes verabschiedete sich von allen Anwesenden. Sie bietet an, sich gerne weiterhin zu vernetzen und gegenseitig auf Angebote/Veranstaltungen zu verweisen.

5. Weiterführende Informationen / Links und Adressen

- LAG Selbsthilfe NRW: www.lag-selbsthilfe-nrw.de
- Arbeitskreis junge Selbsthilfe NRW: akjungeselbsthilfe@gmx.net; Instagram: #jungeselbsthilfenrw
- BAG Selbsthilfe NRW: www.bag-selbsthilfe.de
- Projekt „Selbsthilfe der Zukunft“, u. a. Material zur Mitgliedergewinnung und jungen Selbsthilfe: www.selbsthilfe-der-zukunft.de
 - [Strategiepapier: Gewinnung junger Menschen für die Selbsthilfe](#)“ im Rahmen des Projektes [Aktive Mitglieder gesucht](#)
- Portal für Selbsthilfe in NRW: www.selbsthilfe.nrw
- Datenbank lizenzfreier Bilder, für Social Media Beiträge, Veröffentlichungen o. ä.: www.unsplash.com
- Kostenfreies Design-/Grafik-Tool: www.canva.com
- Meta Business Suite, um Facebook- und Instagram-Kanäle an einem Ort zu verwalten, Beiträge vorzuplanen und nach Zeitplan zu posten usw., Infos unter: www.facebook.com/business/tools/meta-business-suite
- Übersichtsseite über Ehrenamt in NRW: www.engagiert-in-nrw.de
- Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON): www.koskon.de
- Übersicht aller Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW: <https://www.koskon.de/adressen/kontaktstellen.html>

- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS):
 - Deutschlandweites Portal für junge Selbsthilfe: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
 - Blog für junge Selbsthilfe „Lebensmutig“: <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/>
- Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten (KOSA) der Kassenärztlichen Vereinigungen
 - Nordrhein: www.kvno.de/praxis/service/selbsthilfekosa
 - Westfalen-Lippe: www.kvwl.de/kosa
- YouTube-Kanal „Auf Klo“: <https://www.youtube.com/c/aufklo/videos>
- Beitrag des Bayerischen Rundfunks „Krisen bewältigen: Junge Leute in Selbsthilfegruppen“: <https://www.youtube.com/watch?v=c2JX19xSE-A>
- Podcast „Depressionen und Angststörungen“: <https://www.youtube.com/watch?v=qj2xgDrl1eg>
- Projekt PEER4U des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.: <https://peer-for-you.de/>