

Arbeitskreis Junge Selbsthilfe Nordrhein-Westfalen

Junge Expert*innen aus eigener Erfahrung

von Faiza Möwes, Sprecherin und Gründungsmitglied des Arbeitskreises Junge Selbsthilfe Nordrhein-Westfalen

Der stetige Wandel unserer Lebens- und Arbeitswelt stellt die Gesellschaft, jede und jeden einzelnen und auch die Selbsthilfe vor Herausforderungen. Wie die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen kann und welchen Beitrag Junge Selbsthilfegruppen leisten können, beschreibt der folgende Beitrag des Arbeitskreises Junge Selbsthilfe Nordrhein-Westfalen. Der AK Junge Selbsthilfe NRW gründete sich Anfang 2019, um Barrieren für junge Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen zu beseitigen, deren Gleichberechtigung zu fördern und der Jungen Selbsthilfe ein neues Image zu verleihen.

Unsere Gesellschaft befindet sich im permanenten Wandel, die Balance zwischen Gesundheit und Krankheit ist gestört, Strukturen verändern sich schnelllebig. Unser Sozialsystem kommt diesem Tempo nicht mehr hinterher und so entstehen immer mehr Benachteiligungen in unserer Gesellschaft. Eine Diskrepanz zwischen Funktionieren und Nicht-Funktionieren ist unabwendbar, vor allem für die jüngere Generation.

Für uns stellt der stetige Wandel unserer Lebens- und Arbeitswelt sowohl Chancen als auch Risiken dar. Beispielsweise engagieren sich im Verein ArbeiterKind e.V. bundesweit 6000 Ehrenamtliche in 80 lokalen ArbeiterKind-Gruppen, um Schülerinnen und Schüler, die aus einem Nicht-Akademiker-Haushalt stammen, über die Möglichkeit eines Studiums zu informieren und sie auf ihrem Weg vom Studieneinstieg bis zum erfolgreichen Studienabschluss sowie beim Berufseinstieg zu unterstützen.

Die Junge Selbsthilfe ist Teil der sozialen Jugendbewegung, die seit 2010 global aktiv ist. Uns bewegen gesellschaftliche Themen wie der Klimawandel, Entstigmatisierung,



Junge Teilnehmende in Düsseldorf. Foto: Sonja van Bebber.

Antidiskriminierung aufgrund der Erkrankung, Herkunft, Geschlechtsidentität und des Bildungsstands oder auch die Vereinbarkeit von Ausbildung beziehungsweise Beruf mit den Beeinträchtigungen durch die

Erkrankung, Engagement und Privatleben. In jungen Selbsthilfegruppen erfahren wir soziale und emotionale Unterstützung. Wir fühlen uns verstanden und müssen uns nicht rechtfertigen.

Selbsthilfe – bessere Chancen für ein besseres Leben

Wie kann die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen?

Aus dieser Frage kristallisiert sich heraus, dass die Selbsthilfe ein neues Image braucht, um sich in Zukunft mehr in unserer Gesellschaft zu manifestieren. Ohne das Engagement vieler Menschen ist dies kaum zu realisieren.

Die Selbsthilfe ist durch den fortwährenden demografischen Wandel dazu angehalten, neue Wege zu gehen sowie verstärkt jüngere Zielgruppen zu fokussieren. So wurde zum Beispiel beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019, organisiert von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), die Idee in uns entfacht, einen Bundesverband beziehungsweise eine Interessenvertretung für junge Menschen zu gründen. In diesem Rahmen erfassten wir die Bedarfe junger Betroffener in einer systematischen und strukturellen schriftlichen Befragung.

Viele Menschen mit Behinderungen, Erkrankungen und anderen sozialen Herausforderungen erleben im Alltag sehr häufig Diskriminierungen. Aufgrund ihrer Einschränkungen werden jene Menschen häufig benachteiligt, wodurch eine gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe erschwert wird. Besonders wir jungen Menschen sind stärker davon betroffen.

Die aktuellen Ereignisse zeigen, wie sehr wir mit verschiedenen Ängsten konfrontiert sind. In dieser Lebensphase spielen die Identitätsfindung und die eigene Lebensplanung eine entscheidende Rolle. Freundschaften, Partnerschaft, Ausbildung, Berufseinstieg, Ablösung von der Herkunftsfamilie, eigene Familiengründung und Freizeitgestaltung haben für uns einen hohen Stellenwert. Allein die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie sich plötzlich alles ändern kann, und dass wir jede Chance nutzen sollten.

Eine davon ist es zu leben, sein eigenes Leben! Selbstbestimmt und frei!

In diesem Kontext stellt ein kritisches Ereignis wie Krankheit, Pflege, familiärer Trauerfall, Berufsunfähigkeit oder Trennung eine zusätzliche Belastung dar. Schock, Ohnmachtsgefühl und Unsicherheit gehen damit einher. Betroffene werden aus dem gewohnten

Umfeld herausgerissen, können gegebenenfalls nicht mehr den Beruf ausüben oder den Schulabschluss erwerben. Auch Freund- oder Partnerschaften können in die Brüche gehen. Viele staatliche Anlaufstellen können diese Herausforderungen nicht mehr oder nur mit hoher Bürokratie bewältigen. Junge Menschen haben zudem häufig mit Vorurteilen zu kämpfen, wodurch ihre Glaubwürdigkeit untergraben wird.

Hier leisten Junge Selbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag. Wir jungen Menschen möchten uns mit Gleichgesinnten und Gleichaltrigen austauschen, da wir dieselben Themen haben. Wir möchten verstanden werden und uns nicht ständig rechtfertigen müssen. Vor allem wenn wir an nicht erkennbaren und/oder seltenen Erkrankungen leiden.

Das Ziel muss es daher sein, die Junge Selbsthilfe zu stärken, sie mehr in der Lebenswelt der jungen Menschen und in ihrem Bewusstsein zu integrieren. Dies erfolgt authentisch, bedürfnisorientiert und selbstbestimmt, indem die jungen Menschen ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ideen einbringen und umsetzen können.

Sie brauchen einen Raum für freie Entfaltung, der es ihnen ermöglicht, sich auch außerhalb der Norm zu bewegen. In dem sie auch den Fragen nachgehen können: Wer entscheidet, was die Norm ist? Wer entscheidet, was Gesundheit bedeutet? Wer oder was ermittelt unseren Stellenwert in der Gesellschaft?

In NRW gibt es bereits knapp 100 Themen, zu denen es mindestens eine SHG gibt, in der



ARBEITSKREIS JUNGE SELBSTHILFE
N O R D R H E I N - W E S T F A L E N

Wir im AK Junge Selbsthilfe NRW möchten folgende Ziele und Bedürfnisse angehen und umsetzen

- die Selbsthilfe attraktiver für junge Menschen machen und ihr ein neues Gesicht geben, Hindernisse zwischen jungen Menschen und der Selbsthilfe überwinden
- Aufklärungsarbeit und Entstigmatisierung
- für Behinderung und chronische Erkrankungen sensibilisieren
- Begegnung und Austausch mit anderen Betroffenen auf Augenhöhe
- Work-Life-Engagement-Balance etablieren
- Erfahrungsaustausch über eingeschränkte Teilhabe an den Aktivitäten im Freundeskreis, Berufsleben, über die eigene verkürzte Lebensdauer u.v.m.
- aktive Gestaltung unserer Gesellschaft im Hinblick auf Strukturen der jungen Menschen
- Anlaufstelle für verschiedene Institutionen
- niedrigschwellige Zugänge wie Soziale Medien, Apps oder Blogs, Filme, Podcast ermöglichen
- auf verschiedenen Veranstaltungen präsent sein und die eigenen Interessen vertreten, auch eine politische Stimme entwickeln
- Begriff „Selbsthilfe“ neu interpretieren wie etwa Buddy, Stammtische, Myasthenie-Helden oder „Self-Help Theory“
- Raum und Gestaltung für eigene „junge Treffen“ wie zum Beispiel Treffen in Parks oder gemeinsame Freizeitaktivitäten schaffen

Sind das auch deine Bedürfnisse und Ziele? Dann schließe dich uns an und hilf uns dabei, auch politisch etwas zu verändern. Der AK Junge Selbsthilfe NRW wartet auf deine Inspirationen. Nur gemeinsam können wir die Junge Selbsthilfe bewegen!

sich junge Menschen beziehungsweise Eltern mit ihren Kindern treffen. Die Selbsthilfestrukturen haben seit ihrer Gründung schon sehr viel in Richtung Abbau von Vorurteilen und Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen geleistet, aber es ist nicht ausreichend, um die Junge Selbsthilfe erfolgreich und nachhaltig zu bewegen.

Um diese Barrieren zu beseitigen und der Jungen Selbsthilfe ein neues Image zu verleihen, gründete sich Anfang 2019 der AK Junge Selbsthilfe NRW in Kooperation mit der KOSKON NRW (Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen).

Wer ist der AK Junge Selbsthilfe NRW?

Auf den Punkt gebracht sind wir Expert*innen in eigener Sache. Wir sind junge Selbsthilfeengagierte aus NRW, die in Selbsthilfegruppen (SHG) und verschiedenen Organisationen (SHO) tätig sind. Die Altersspanne liegt zwischen 18 und 35 Jahren, wobei hier keine starre Abgrenzung vorliegt. Einige von uns sind Koordinatoren, Moderatoren, Gruppenleiter*innen, Teilnehmende oder auch Vorstandsmitglieder.

Wir sind Vertreterinnen und Vertreter zu Themen wie beispielsweise Myasthenie (Muskelschwäche), Epilepsie, Herzerkrankungen, psychische Erkrankungen, Cochlea-Implantate (Hörbeeinträchtigung), Morbus Bechterew (rheumatische Erkrankung), Aphasie (Sprachstörung aufgrund einer Hirnschädigung), Sucht, Krebs, Schädelhirnverletzung oder Schilddrüsenerkrankungen.

„Der Arbeitskreis ist 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 zeigt, wieso junge Menschen die Selbsthilfe brauchen und was die Selbsthilfe positiv leisten kann.“ – Auszug von der LAG Selbsthilfe NRW.



Auf zu neuen Ufern – Floßbau am Baldeneysee. Foto: Daniel Aplas.

Die Organisatorinnen und Organisatoren zeigen deutlich, dass Selbsthilfe mehr kann als „nur“ in einem Stuhlkreis zu sitzen und zu reden. Sie begeistern mit innovativen Ideen und zeigen, dass Selbsthilfe mit Spaß und Freude verbunden werden kann.

Durch viele abwechslungsreiche Events, wie beispielsweise dem Workshop Kreativwerkstatt „Poetry Slam“, Online-Meetings, Picknicks im Park, Besuch von Trampolin-Hallen,

Selbsthilfe-Café, Podcast, Koch-Events, Auftritte auf Social-Media-Kanälen und vielem mehr, zeigen sie das neue Gesicht der Jungen Selbsthilfe.

„Die Definition von Wahnsinn ist: immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“
– Albert Einstein



Junge Selbsthilfe fliegt hoch – Superfly Duisburg. Foto: Daniel Aplas.

Wir brauchen eine Veränderung in den Selbsthilfestrukturen, ansonsten verlieren sie ihre Daseinsberechtigung in unserer Gesellschaft. Um dies zu schaffen und die Ziele und Bedürfnisse von jungen Menschen zu festigen, brauchen wir auch junge Engagierte. Dies wiederum können wir nur erreichen, indem wir stärker als bisher in der Lebenswelt junger Menschen präsent sind, zum Beispiel auf Social Media, in Schulen sowie Aus- und Weiterbildungsstätten, im Fernsehen oder in Jugendeinrichtungen. Weiterhin sollen auch Ärztinnen und Ärzte, Physio- und Psycho-



Hoch hinaus – ein Ausflug in die Kletteranlage. Foto: Joachim Rothkegel.

therapeutinnen und -therapeuten etc. noch stärker für Selbsthilfe sensibilisiert werden und (neue) Patientinnen und Patienten auf Selbsthilfeangebote hinweisen.

„Die Zukunft gehört den Leuten, die sich heute auf sie vorbereiten.“
– Malcolm X

Weiterführende Informationen, Links und Adressen



- Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON): www.koskon.de
- LAG Selbsthilfe NRW: www.lag-selbsthilfe-nrw.de
- BAG Selbsthilfe: www.bag-selbsthilfe.de
- Deutsche Myasthenie Gesellschaft: <https://dmg-online.de>
- Cochlea Implantat Verband Nordrhein-Westfalen e.V. – CIV NRW e.V. – Junge Selbsthilfe – Deaf Ohr Alive NRW: www.civ-news.de/der-verband/doa-nrw-junge-selbsthilfe-im-civ-nrw bzw. www.doa-nrw.de
- ArbeiterKind e.V.: www.arbeiterkind.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
- Übersichtsseite über Ehrenamt in NRW: www.engagiert-in-nrw.de
- 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 „LEBENS MUTIG“: 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
- Podcast „Depressionen und Angststörungen“: www.youtube.com/watch?v=qj2xgDrl1eg
- Projekt PEER4U des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.: <https://peer-for-you.de>

Kontakt zur Autorin:



Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW
Faowzia (Faiza) Möwes
E-Mail: akjungeselbsthilfe@gmx.net
Instagram: [jungeselbsthilfenrw](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfenrw)

Betroffene mit Myasthenie, einer Muskelschwäche-Erkrankung, können die Autorin direkt per E-Mail kontaktieren unter: faowzia.moewes@dmg.online