

# Selbsthilfe hat für alle Platz

Etliche Selbsthilfegruppen haben Nachwuchssorgen.  
Woran liegt das und was kann man tun, um es zu ändern?

TEXT: GABRIELE VASAK

Die Selbsthilfe hat definitiv Nachwuchssorgen. Derzeit nehmen vor allem Menschen der höheren Altersgruppe die Angebote in Anspruch, und der Anteil an Jungen in den Gruppen ist sehr gering“, sagt Anja Monitzer, Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Tirol, aber sie sieht durchaus großes Potenzial für eine Selbsthilfe für jüngere Personen. Ähnlich ist der Befund von Marion Krieg, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen in Deutschland: „Wir haben etwa 20 Prozent junge Menschen in den Selbsthilfegruppen und merken immer wieder, dass die Jungen vor allem die großen Verbandszusammenschlüsse mit ihren komplexen Strukturen ablehnen und in erster Linie niederschwellige Angebote suchen. Doch das Bedürfnis nach Austausch mit Gleichbetroffenen war immer da und wird auch weiter bestehen bleiben.“

## Ein anderer Blickwinkel

Was junge Menschen an der Selbsthilfe interessiert, ist offenbar etwas anderes als das, was die Älteren suchen. Anja Monitzer berichtet, dass es ihnen nicht nur um den Austausch über Krankheiten gehe, sondern auch stark um lebensphasenbestimmte Probleme, und dass sie besonders soziale Themen als sehr wichtig erachteten. Marion Krieg sieht beispielsweise, dass vor allem das Thema Psyche hoch im Kurs stehe. Beide Expertinnen, die mit innovativen Projekten versuchen, jüngere Menschen ins Selbsthilfeboot zu bringen, erzählen aber auch, dass etwa digitale Tools und Social Media zwar für die Bewerbung der Selbsthilfe, nicht aber für den Austausch selbst besonders gefragt



sein. „Der Sesselkreis wird oft belächelt, ist aber durchaus noch immer aktuell, und tatsächlich ist er ja eine wunderbare Methode, um auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren“, sagt Marion Krieg. Auch Anja Monitzer stellt das fest, doch sie beobachtet auch, dass die Angebote darüber hinaus gehen müssten – etwa in Richtung gemeinsame Aktivitäten. Und: „Was die Jungen auch suchen, sind geballte Informationen über Anlaufstellen, an die man sich bei bestimmten Problemlagen wenden kann, und was man in ihrem Sinne noch tun muss, ist sich intensiv mit jugendspezifischen Organisationen zu vernetzen.“

## Die Dinge selbst anpacken

Beide Expertinnen betonen auch, dass es wesentlich sei, darüber aufzuklären, was Selbsthilfe überhaupt ist und wie bunt, vielfältig und individuell nutzbar sie sein kann. Das tut sowohl die Selbsthilfe Tirol als auch Kiss in Mittelfranken. Man setzt also auf verstärkte Öffentlichkeitsarbeit – etwa mit Imagevideos, Infofilmen über Selbsthilfe oder Besuchen in den Oberstufen von Schulen. Das kommt auch gut an, und vereinzelt entwickeln sich daraus sogar neue, junge Selbsthilfegruppen. In dem, was die Jungen dabei tun, sollte man sie laut Marion Krieg frei

gewähren lassen: „Junge Menschen wollen die Dinge selbst anpacken, und wenn sie dabei das Rad neu erfinden wollen, sollte man sie das tun lassen.“ Was andererseits aber nicht heißen sollte, dass man sie allein lassen sollte. Anja Monitzer: „Die bestehenden Selbsthilfeverbände müssen aktiv darauf hinarbeiten, dass Junge die Chance bekommen, die Angebote adäquat zu nutzen oder ihre eigenen entwickeln zu können – und das ohne Konkurrenzdenken. Selbsthilfe hat für alle Platz.“



**Anja Monitzer:**  
„Der Anteil an Jungen in den Selbsthilfegruppen ist sehr gering.“



**Marion Krieg:**  
„Der Sesselkreis wird oft belächelt, ist aber durchaus noch immer aktuell.“