



WARUM SELBSTHILFE NICHT NUR FÜR ALTE LEUTE IST

„Das betrifft mich nicht“

Viele junge Leute können mit Selbsthilfegruppen nichts anfangen. Das liegt nicht daran, dass sie keine Probleme haben. Doch schon das Klischee „Da sitzen nur Alte“ schreckt viele ab. Wieso das so ist und was die Selbsthilfe tun kann, versuchen wir herauszufinden.

Text: Mariana Friedrich

„Hallo, ich heiße Anna, bin 23 und ich habe ein Problem.“ Der Begriff „Selbsthilfegruppe“ projiziert vielen sofort dieses Bild in den Kopf: Stuhlkreis in einem dunklen Raum, lauter traurige Gestalten, Selbstmitleid. Willkommen bei den Anonymen Alkoholikern. Stempel drauf: Dein Leben ist vorbei. Und es ist ja auch genau das, was uns in Filmen immer wieder gezeigt wird. Selbsthilfegruppen, da treffen sich Leute, für die es einfach keine Hilfe mehr gibt. Junkies, Suchtis, gescheiterte Existenzen.

„Selbsthilfe, das ist wichtig, aber nichts für mich“, ist die Antwort, die man gerade von jungen Lesern immer wieder hört. Das riecht nach Krankenhaus und Altenheim. Ist das so? Geht uns Selbsthilfe nichts an, nur weil wir zu jung dafür sind? Viele der Themen, mit denen sich diese Gruppen beschäftigen, sind nicht altersabhängig, keine Phänomene, die einen erst treffen können, wenn man „erwachsen“ ist. Und die meisten Gruppen arbeiten auch ganz anders, als man es sich vorstellt.

Jens Brehl (37) war 28, als sich sein Leben in einen Scherbenhaufen verwandelte. Diagnose Burnout, der freiberufliche Journalist konnte nicht mehr schreiben, machte viele Fehler, war wie gelähmt. „Ich hatte das Gefühl, ich werde verrückt“, schreibt er in seinem Buch „Mein Weg aus dem Burnout“. Doch Selbsthilfe war erst lange nach der Therapie ein Thema für ihn. „Ich habe mir Selbsthilfegruppen genauso vorgestellt. Ich habe gedacht, da sitzen nicht nur alle im Kreis, sondern die heulen

„Ich habe
gedacht, da
heulen sich
alle die
Ohren voll“

.....



Christine Kircher
leitet das Selbsthilfebüro
Osthessen.

sich auch noch alle die Ohren voll, wie schlimm die Welt ist. Und ja, so ein Treffen klingt nicht sexy.“

Die Realität sieht aber ganz anders aus. Selbsthilfegruppen sind oft nicht die letzte, sondern eine der ersten Stützen für den Start in ein neues Leben. Sie sind Ankerpunkte, an denen man sich entlanghangeln kann, um wieder auf die Beine zu kommen, wenn eine Krankheit, Probleme und Druck dich erschlagen. Sie helfen, nach einer Behandlung nicht in ein tiefes Loch zu fallen, weil man sich mit Menschen in der gleichen Situation austauschen, gegenseitig Tipps geben kann. Es ist ein geschützter Raum, ohne Vorurteile und Vorwürfe.

Dass die Vorurteile gegenüber Selbsthilfe langsam abgebaut werden, hat sich auch das Selbsthilfebüro Osthessen auf die Fahnen geschrieben. Selbsthilfe schaffe zuallererst eins, erklärt Büroleiterin Christine Kircher: „Dieses negative Denken, dieses depressive ‚Ich bin damit allein‘ wird durch das Gespräch mit anderen aufgehoben.“ Denn plötzlich seien da Menschen, die genau das gleiche erleben und genauso kämpfen. 145 Selbsthilfegruppen gibt es in Osthessen. Aber gerade weil Selbsthilfe ein Thema ist, das erst interessant wird, wenn man selbst oder eine Person im eigenen Umkreis betroffen ist, beschäftigen sich insbesondere junge Menschen selten damit. Deshalb wüssten auch viele nicht, was eine Selbsthilfegruppe eigentlich ist, dass dort eben kein Therapeut vorn sitzt und jeden Teilnehmer ausfragt. „Dann wäre es ja keine



Selbsthilfe mehr“, sagt Christine Kircher. Und der Klischee-Stuhlkreis? „Diesen klassischen Stuhlkreis gibt es heute so gut wie gar nicht mehr.“ Die Gruppen haben ganz unterschiedliche Strukturen, in denen sie sich treffen. „Es gibt natürlich dieses Raster, bei dem jede Sitzung gleich abläuft. Das hilft vielen Menschen, ist aber eben nicht für jeden etwas“, berichtet Kircher. Andere Gruppen mischen Gesprächsrunden mit Fachvorträgen und gemeinsamen Ausflügen. Mal gibt es einen festen Gesprächsleiter, mal gibt es Blitzrunden am Anfang, in denen jeder kurz etwas über die vergangene Woche sagen kann.

Wie falsch sein Bild von Selbsthilfe war, merkte Jens, als er nicht als Ratsuchender, sondern als Vortragender in eine solche Gruppe kam. „Ich habe meinen Weg aus dem Burnout in meinem Buch verarbeitet. Die Selbsthilfegruppe Fulda hat mich daraufhin eingeladen, darüber bei ihnen zu sprechen. „Da habe ich gemerkt, dass das Treffen ganz interessant ist. Obwohl der Burnout für mich schon ein paar Jahre her war: Der Austausch hat mir gezeigt, dass es noch offene Baustellen gab.“ Vom regelmäßigen Besucher wurde Jens selbst zum Gruppenleiter. Zweieinhalb Jahre lang bot er einen Treff-Termin an und hat ihn erst kürzlich an einen Nachfolger abgegeben.

Selbsthilfegruppen sind Rettungsinseln - Betroffene finden hier nicht nur Trost, sondern Ideen und Vorschläge, wie sie selbst mit ihren Problemen umgehen und klarkommen können.

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

„Zuerst wird geschaut, ob eine Selbsthilfegruppe für das Thema der richtige Ansatz ist“, erklärt Christine Kircher, die im Jahr etwa zehn Gründer auf dem Weg zur Selbsthilfegruppe begleitet. „Dann gehen wir die einzelnen Fragen durch: Wie sollen die Treffen ablaufen? Soll es eine breite Öffentlichkeitsarbeit geben oder die Arbeit im kleinen Kreis bleiben? Sollen Fachärzte für eine Erstveranstaltung hinzugezogen werden?“ Viele Gruppen treffen sich erstmal im Selbsthilfebüro, bis sie einen für sie passenden Raum gefunden haben. Bei den ersten Treffen werden Gruppenregeln aufgestellt und gemeinsam entschieden, wie die Gespräche aufgebaut werden sollen. Hat die Gruppe den für sie passenden Weg gefunden, ist sie selbstständig.

Was denken junge Leute in Fulda über Selbsthilfe?



„Mit Selbsthilfegruppen verbinde ich Hilfe für andere, für Bedürftige. Wenn ich allerdings in der Situation wäre, dass ich Hilfe brauche, würde ich zuerst zu Freunden und der Familie gehen. Ich glaube nicht, dass ich zu einer Selbsthilfegruppe gehen würde. Ich denke aber, Selbsthilfegruppen müssten mehr über ihre Arbeit informieren, Werbung für sich machen, damit man auch weiß, dass es sie gibt.“

Fabian Borntreger

22, Fulda, Einzelhandelskaufmann



„Ich denke, wenn ich in der Situation wäre, dass ich Hilfe bräuchte, würde ich mich eher an Freunde und Bekannte wenden. Und wenn es dann notwendig ist, würde ich zu einem Profi gehen, beispielsweise in eine Therapie. Eine Selbsthilfegruppe käme für mich nur in Frage, wenn ein Experte dabei wäre.“

Paulina Brunn

20, Fulda, Studentin

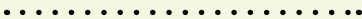


Was denken junge Leute in Fulda über Selbsthilfe?



„Selbsthilfegruppen sind für Leute, die Probleme haben und Lösungen suchen. Ich glaube, ich würde auch zu einer gehen, wenn ich in der Situation wäre. Ich habe einen Freund, der das macht, und bei ihm sehe ich, wie sehr es ihm hilft und wie viel besser es für ihn wird. Ich denke aber, dass Selbsthilfegruppen offener dafür sein müssen, auch darüber zu berichten, wie sie helfen können.“

Jan Niklas Kempus
23, Schotten, Student



„Selbsthilfe ist dafür da, einen Menschen positiv zu beeinflussen, soll Besserung bringen. Für mich wäre eine solche Gruppe aber nichts. Da müsste es schon sehr schlimm sein. Ich spreche lieber mit Familienmitgliedern oder Freunden über Probleme als mit Fremden.“

Lisa Bickert
22, Niederbieber,
Einzelhandelskauffrau

Die Burnout-Gruppe beispielsweise wechsle die Gesprächsführung regelmäßig, damit jeder sich einbringen kann. „Ich sage immer: Gehen Sie hin, geben Sie sich drei Meetings und probieren Sie aus, ob das System der Gruppe zu Ihnen passt“, sagt Kircher.

Die Hemmschwelle gerade bei jungen Leuten sei allerdings hoch. Viele Gruppen sind überaltert, Gruppenleiter wissen teilweise nicht, wie sie junge Betroffene erreichen und ansprechen können. Facebook oder gar Whatsapp? Oft Fehlanzeige. Kontakt per Mail aufnehmen oder gar anrufen braucht oft mehr Überwindung als eine Facebooknachricht. „Von zehn Jüngeren, die bei unserer Selbsthilfegruppe anrufen, kommt meist nur einer wirklich zum Treffen“, sagt Jens Brehl. Und daraus entstehe ein Teufelskreis. Denn ein hohes Durchschnittsalter der Teilnehmer schrecke junge Betroffene oft ab. Diese Erfahrung macht auch Stephanie Heil aus Fulda, wie die 28-jährige eindrucksvoll im Tipp-Selbsthilfe-Magazin beschreibt. Stephanie hat, seit sie 24 Jahre alt ist, einen künstlichen Darmausgang, ein sogenanntes Stoma. „Doch ich war auf der Suche nach Gleichaltrigen, mit denen ich mich austauschen konnte“, beschreibt sie. Schwangerschaft mit Stoma, Reisen, Partnerschaft, Sport, für all das suchte sie Antworten und gründete kurzerhand selbst eine junge Gruppe in der Barockstadt.

Jüngere suchen schnelle Hilfe, schnelle Lösungen. Denn genau so sei unser Leben, sagt Christine Kircher. Schnell. Alles lässt sich googeln. Für jede Frage findet man online Antworten. Und generell sei es für viele junge Menschen undenkbar, Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Doch Themen, die Zeit brauchen, Ruhe, die Möglichkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, ohne von der Reizüberflutung, die uns ständig umgibt, abgelenkt zu werden, brauchen einen anderen Rahmen. Ein Gespräch selbst verliere enorm, wenn man denjenigen, mit dem man spricht, nicht sieht. „Die nonverbale Kommunikation, das Mitgefühl falle weg.“ Auch die Anonymität sei ein Problem, keiner wisse, ob sich hinter einem Profil die Person verbirgt,

Jüngere suchen schnelle Lösungen





die der Schreibende zu sein vorgibt. Trotzdem sollten Onlinekanäle von der Selbsthilfe entdeckt und genutzt werden. Denn über sie kann nicht nur mit den gängigen Vorurteilen aufgeräumt werden. Sie sind eine eigene Form der Selbsthilfe, wie Christina Witzel zeigt, die wir in der Mai-Ausgabe von move36 vorgestellt haben. Sie schreibt auf ihrem Facebookblog „Mein Leben mit Brustkrebs“ über ihre Erfahrungen, Ängste, Gedanken, und hilft damit nicht nur

sich selbst, sondern auch vielen anderen Betroffenen. Selbsthilfe mangle es oft an einer Öffentlichkeitsarbeit, die über Flyer hinausgeht. Denn natürlich nur wenige wollen öffentlich über ihre Themen sprechen.

Das Onlineportal Nakos hat eine Onlineplattform speziell für junge Menschen ins Leben gerufen und stellt darauf junge Selbsthilfegruppen vor. „Gerade für seltene Erkrankungen gibt es Chats und Foren, auf denen sich Mitglieder austauschen, die weit auseinander wohnen“, sagt Christine Kircher. Über Youtube erzählen Betroffene Tausenden Zuschauern, wie sie mit ihren Problemen umgehen. Erste zaghafte Schritte, mehr Menschen zu zeigen, das Burnout, Krebs, Stoma, und die vielen Themen, mit denen sich Selbsthilfegruppen beschäftigen, keine Tabus sind.

Wo lerne ich Selbsthilfegruppen kennen?

Zum Beispiel auf dem Selbsthilfetag am 9.9. auf dem Uniplatz in Fulda. Und beim Selbsthilfebüro Osthessen.

Wir müssen REDEN

Gemeinsam mit dem Paritätischen und der BARMER hat move36 die Themenwelt „Wir müssen reden!“ entwickelt, um zu zeigen, welchen Stellenwert Selbsthilfe hier in der Region hat. Wenn du Hilfe suchst, Fragen hast oder selbst ein Thema hast, das wir unbedingt behandeln sollten, melde dich unter **wirmuessenreden@move36.de**



RADIO36

In der Juni-Episode unseres move36-Podcasts Radio36 haben Joscha und Mariana mit dem freien Journalisten Jens Brehl und Karoline Engler vom Selbsthilfebüro Osthessen über junge Selbsthilfe gesprochen. Hör mal rein. **on.move36.de/d439**