

Ergebniszusammenfassung

**Fachtag: Krankheiten und Krisen im Jugendalter- Peer-to-Peer-Hilfen als Selbsthilfe?!,
13.11.2023**

Organisation: [Paritätischer Sachsen](#) in Kooperation mit der [Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen](#) und [Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e.V.](#)

Impuls 1: Peer-Beziehungen von chronisch kranken jungen Erwachsenen – Dr. Gundula Röhnsch, Freie Universität Berlin

Kernaussagen:

In der vorgestellten Untersuchung der FU Berlin wurden chronisch kranke junge Erwachsene interviewt. Eine Auswertung der Interviews zeigte einige Handlungsmuster, die den Umgang mit der eigenen Erkrankung im Kontext von Peer-Beziehungen* nachzeichnen.

*Peer hier im Sinne von Gleichaltrigen

Muster des Selbstmanagements und Bedeutung von Selbsthilfeaktivitäten

Muster - Autonomie wahren: Nichtbetroffene Peers sollen aus der eigenen Krankheitsbewältigung herausgehalten werden. Peers mit eigenen Krankheitserfahrungen (unabhängig vom Krankheitsbild) gelten als erfahren. Eigene Krankheitserfahrungen werden geteilt. Es gibt teilweise Engagement im Selbsthilfe- bzw. Selbstvertretungsbereich.

Muster - Ausgleich suchen: Die Erkrankung wird als Gegebenheit akzeptiert, sollte in ihrer Bedeutung aber nicht übermächtig werden. Krankheit und das allgemeine Leben werden versucht, in Einklang zu bringen. Peers werden als Unterstützer*innen akzeptiert. Peers vermitteln Lebenslust. Erkrankte können bei ihnen Kraft tanken und sich fallen lassen. Kontakte zu ebenfalls Erkrankten werden gepflegt, aber das eigene Leben soll sich nicht auf diese Kontakte reduzieren.

Muster - Soziales priorisieren: Soziale Kontakte spielen eine große Rolle. Krankheitspezifische Erfordernisse stehen hinter sozialen Bedürfnissen zurück. Es besteht die Schwierigkeit, die eigene Erkrankung anzuerkennen. Die Orientierung sind stärker nichterkrankte Peers. Selbsthilfe spielt kaum eine Rolle, wenn doch steht die Vermittlung eigener Expertise im Mittelpunkt.

Selbstzugeschriebene Rolle der nichterkrankten Peers im Krankheitsmanagement ihrer erkrankten Freunde, Partner*innen usw.

Muster - Sich Heraushalten: Vermeidung der Einmischung ins Krankheitsmanagement der Erkrankten. Peers als Außenstehende.

Muster - Unterstützung: Passgenaue Unterstützung der Erkrankten ohne Bevormundung. Bestreben, Erkrankte so normal wie möglich zu behandeln.

Muster - Kritische Fürsorge: Bezweifeln, dass das Handeln der erkrankten Peers immer das richtige ist. Anlass zur Sorge.

Blick Selbsthilfe im internationalen Raum

Junge Erwachsene mit chronischen Erkrankungen („vergessene“ Altersgruppe) emanzipieren und engagieren sich im amerikanischen Raum für ihre Belange.

Beispiele: <https://www.invisiblewave.org/> und <https://www.physicianparent.org/>

Impuls 2: Psychische Erkrankungen im Jugendalter und mental health Selbsthilfeprojekte

Dieser Impuls entfiel. Austausch der Fachtagsteilnehmenden zum Thema Psychische Erkrankungen im Jugendalter.

Kernaussagen:

- Wunsch/ Forderung nach Psychoedukation sowohl für Betroffene als auch für Angehörige und Peers, um Stigmatisierungen und Hemmschwellen abzubauen
- Aufklärung, was Selbsthilfe ist und was sie leisten kann (und was nicht)
- es ist ein langer Weg bis in eine Therapie (im Durchschnitt 7 Jahre) und auch bis in die Selbsthilfe; braucht Zeit und Bereitschaft, sich mit der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen und sich anderen zu öffnen
- Jugendliche wünschen sich Selbsthilfe auf niedrigschwelligem Niveau. Sie benötigen einen gegebenen Raum (z.B. Jugendcafé), an dem angeknüpft werden kann und wollen sich oftmals über ein anderes Thema als die Krankheit kennenlernen. (Beispiel aus niedrigschwelligen „Mental-Health-Workshops“ bzw. einem Jugendcafé zum Verweilen hat sich eine regelmäßig stattfindende Sportgruppe gegründet)
- Digitale Zugänge sind wichtig für junge Menschen – sowohl nach einer Therapie als auch als „Überbrückungsangebot“.

Fachgespräche

1. Junge Selbsthilfe

Herausforderungen:

mangelnde Verbindlichkeit

- scheu vor Verantwortungsübernahme
- Wo und wie erreichen wir junge Menschen?
- „Imageproblem“ der Selbsthilfe

Lösungsansätze:

- offene Angebote
- Flexibilität

- Hinhören, was junge Menschen brauchen/ wollen

Praxistipps:

- gute Begleitung besonders in der Gründungsphase z.B. durch Kontaktstellen
- krankheitsübergreifendes Denken
- Aufklärung zum Thema Selbsthilfe
- „Kanäle“ bedienen, die junge Menschen nutzen
- an Interessen junger Menschen anknüpfen

2. Angehörigenselbsthilfe mit Kindern aus suchtselasteten Familien – kann das gehen?

Herausforderungen:

- Welche Zugänge zu Kindern gibt es?
- Wie gelingt es, bei existierenden Angeboten auch eine ausreichende Auslastung zu erreichen?
- Wie lassen sich Eltern ins „Boot“ holen?

Lösungsansätze:

- Anleitung und Begleitung durch Fachkräfte ist zwingend nötig
- es braucht eine kontinuierliche Finanzierung der Angebote und des Personals

Praxistipps:

- Angebote der Elternselbsthilfe und der Kinder- und Jugendselfthilfe (Angehörige) können parallel stattfinden, dadurch werden neue Zugänge geschaffen
- Gruppentreffen im U18-Bereich brauchen einen „Erlebniswert“ und Unterstützungsleistungen (z.B. Fahrdienste), um Kinder und Jugendliche zum Erscheinen zu motivieren

3. Soziale Selbsthilfe als Prävention

Herausforderungen:

- Selbsthilfe befindet sich im Wandel
- Strukturen und Verlässlichkeit ändern sich

Lösungsansätze:

- Förderrichtlinien der Selbsthilfe und der Prävention können genutzt werden, müssten z.T. aber auch angepasst werden
- junge Menschen brauchen Fachkräfte als Backup für ihre Selbsthilfeaktivitäten
- gemeinsame Aktivitäten Jugendhilfe - Selbsthilfe

Praxistipps:

- Netzwerke z.B. für Räumlichkeiten nutzen

4. Formen der queeren Selbsthilfe in den Landkreisen

Herausforderungen:

- fehlende Mobilität von Jugendlichen insbesondere aus ländlichen Räumen
- queere Jugendliche suchen geschützte Räume
- Jugendliche suchen Unterstützung
- Akzeptanz queerer Menschen in anderen Selbsthilfegruppen – wie kann das gehen?

Lösungsansätze:

- Selbsthilfeformate müssen sich mit dem Lebensalter wandeln, z.B. Kinder/ Jugend: begleitete Selbsthilfe → Erwachsene: eigenständige Selbsthilfe

Praxistipps:

- für alle SHGs: Kontakt zu queeren Gruppen aufnehmen, ggf. Unterstützung suchen, um Akzeptanz in gesundheitsbezogenen Gruppen Raum zu geben
- zur Verbesserung der Mobilität: Fahrgemeinschaften im ÖPNV z.B. koordiniert durch Hauptamt

Podiumsgespräch

Teilnehmende waren:

- Friedemann Beyer, Referent im Referat 61, Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt
- Ute Milczynski, FB Selbsthilfeförderung, AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen
- Saskia Fuchs, Projektleitung Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen (LAKOS)
- Nicole Börner, Referentin Selbsthilfe, Paritätischer Sachsen

Kernaussagen:

- Förderung muss sich auch stärker an Lebenswelten junger Menschen orientieren.
- Der Leitfaden der GKV-Pauschalförderung wird auf Bundesebene erarbeitet. Sehr konkrete Praxishinweise sind für die Weiterentwicklung wichtig.
- Selbsthilfe wird auf Landesebene vor allem durch die Kommunen ausgestaltet. Gibt es Veränderungsbedarfe, muss auch der Kontakt mit dieser Ebene gesucht werden.
- Insgesamt besteht seitens des SMS und seitens der AOK Plus weiteres Interesse am Thema. Die Herausforderungen werden gesehen.

Kontakt

Nicole Börner (Referentin Selbsthilfe)

Tel.: 0351 – 828 71 152

E-Mail: nicole.boerner@parisax.de