



**3. Nationale Tagung
zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe**

Junge Selbsthilfe

**Samstag, 19. November 2022
Careum Auditorium, Zürich
9h – 16h**

Tagungsdokumentation

Inhalt

1. Tagungskonzept.....	3
1.1 Tagungsthema: Selbsthilfegruppen als Thema für junge Erwachsene	3
1.2. Tagungsziele	3
1.3 Träger und Partner	3
1.4 Teilnehmende.....	3
1.5 Tagungsdesign	3
2. Programm - Zusammenfassungen der Referate und Workshops	5
Keynote: Ein Blick über den Tellerrand: Junge Selbsthilfe in Deutschland - Einführung in das Tagungsthema	5
Workshop 1.1 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Postpartale Depression Schweiz.....	6
Workshop 1.2 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Jung und Krebs? - Das AYA-Angebot der Krebsliga beider Basel und Kinderkrebs-Survivors Schweiz.....	7
Workshop 1.3 Nicht vor Ort und doch mit dabei sein! Social media als Unterstützungs- und Austauschmöglichkeit unter Gleichbetroffenen	8
Workshop 1.4 Young Carers am Drücker: Partizipativ entwickelte Unterstützungsformen zur Selbstermächtigung von Young Carers.....	9
Workshop 2.1 Collectif JAD – Der Aufbau einer Gemeinschaft von ehemaligen Young Carers	10
Workshop 2.2 Kooperationen von Selbsthilfe und Bildungseinrichtungen	11
Workshop 2.3 MADNESST	12
Workshop 2.4 (fand nicht statt)	12
Workshop 3.1 (fand nicht statt)	13
Workshop 3.2: Refuge Neuchâtel – gegenseitige Unterstützung für junge LGBTIQ+-Personen	13
Workshop 3.3: MeWell-Community	14
Workshop 3.4 Vom partizipativen Forschungsprojekt zur Selbsthilfeorganisation Careleaver Schweiz.....	15
3. Schlussplenum.....	16
1. Provokative These: «Junge Selbsthilfe gelingt dann, wenn stabile regelmässige Gruppen durch Events und Projekte ersetzt werden»	16
2. Provokative These.....	16
«Die nächste Generation der Selbsthilfe wird sich vermehrt digital austauschen».	16
3. Provokative These:.....	17
«Um zugänglich zu sein für die nächste Generation, soll die Selbsthilfe gar nicht mehr Selbsthilfe heissen.»	17
Schlussfazit der Moderation.....	18
4. Bilder: Interaktive Plakatwände	19
5. Bilder: Impressionen.....	23
6. Danksagung und Partner	26
7. Ausblick.....	26

1. Tagungskonzept

1.1 Tagungsthema: Selbsthilfegruppen als Thema für junge Erwachsene

Das Durchschnittsalter in Selbsthilfegruppen (SHG) ist relativ hoch (50+). Aber einige Selbsthilfethemen betreffen nur jüngere Personen, und manche Selbsthilfe-Themen stellen für junge Menschen andere Herausforderungen im Alltag dar als für Ältere.

Einige jüngere Betroffene ziehen den Austausch mit Gleichaltrigen vor, während andere in altersmässig gemischten Gruppen mitwirken. Wieder andere jüngere Gruppen gestalten ganz neue Formen des Austauschs und der Gemeinschaft. Leitfragen für die Tagung waren daher:

- Unter welchen Bedingungen gelingt diese «Junge Selbsthilfe»?
- Wie können Fachpersonen und junge Expert:innen aus Erfahrung die «Junge Selbsthilfe» gemeinsam fördern?

1.2. Tagungsziele

- Die Tagung bot eine Diskussionsplattform, im Rahmen derer sich jüngere Betroffene und Fachpersonen aus der gemeinschaftlichen Selbsthilfe vernetzen und zu offenen Fragen rund um die junge Selbsthilfe austauschen können.
- Beiträge mit Fachwissen wie auch Erfahrungswissen aus der Selbsthilfebewegung und der Selbsthilfeförderung ermöglichten Fachpersonen wie Betroffenen neue Impulse für ihre jeweilige Tätigkeit.
- Die Tagung bot Grundlagen für die weitere Entwicklung der Selbsthilfeförderung in Bezug auf jüngere Zielgruppen.

1.3 Träger und Partner

- Die Tagung wurde durch die Stiftung Selbsthilfe Schweiz durchgeführt.
- Hauptpartner waren die careum Stiftung und die Hochschule für Gesundheit careum, welche die Tagung grosszügig im Infrastrukturbereich unterstützten und einen inhaltlichen Beitrag im Themenbereich Young Carers leisteten.
- An der Entwicklung der Tagungsinhalte sowie durch tatkräftige Mithilfe bei der Kommunikation und Durchführung beteiligt waren sechs Partnerorganisationen von Selbsthilfe Schweiz (Krebsliga Schweiz, Lungenliga Schweiz, Rheumaliga Schweiz, Insieme, pro mente sana, und Infodrog) sowie die 20 kantonale Selbsthilfezentren.
- Bei einem online-Kick-Off im Januar 22 wurden die Inhalte von diesen Akteur:innen gemeinsam mit Vertreter:innen der jungen Selbsthilfe entwickelt.

(s. auch Kapitel 6)

1.4 Teilnehmende

An der Tagung nahmen rund 70 Personen teil, die die verschiedenen Partner in der Selbsthilfebewegung und Selbsthilfeförderung repräsentierten. Darunter waren rund 30 Betroffene und Angehörige, die selbst in Selbsthilfegruppen, -organisationen, -communities usw. aktiv sind. Dazu kamen Fachpersonen aus den regionalen Selbsthilfezentren sowie von weiteren Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich sowohl auf regionaler wie nationaler Ebene. Zudem waren Vertretende der Hochschulen ZHAW und Careum präsent. Die Begrüssungsworten hielten der CEO von Careum sowie Lukas Zemp, Geschäftsführer von Selbsthilfe Schweiz.

1.5 Tagungsdesign

Die Tagung fand im Auditorium Careum in Zürich statt, welches in vier grosszügige Räume unterteilt werden kann und über ein Foyer verfügt, in welchem ein Infomarkt und die Verpflegungsmöglichkeiten eingerichtet wurden.

Die Tagung war bewusst darauf hin angelegt, möglichst die Vielfalt der «Jungen Selbsthilfe» abzubilden sowie den Dialog der ganz unterschiedlichen Partner zu ermöglichen.

Nach einem Keynote-Referat fanden in drei Durchgängen elf Workshops statt, die jeweils nur ein Mal durchgeführt wurden. Fachpersonen, Wissenschaftler:innen und Selbsthilfe-Engagierte präsentierten ihre Arbeiten, Projekte und Gruppen und konnten selbst an zwei weiteren Präsentationen teilnehmen.

Vorbereitete Visualisierungen luden während des ganzen Tages ein, sich interaktiv und kreativ zum Thema auszudrücken.

2. Programm - Zusammenfassungen der Referate und Workshops

Die folgenden Zusammenfassungen beruhen einerseits auf den Präsentationen der Referierenden/Workshopleitenden wie auch auf Notizen aus allen Workshops. Die vollständigen Präsentationen der einzelnen Referierenden wurden nur den Teilnehmenden der Tagung separat zugänglich gemacht. Wenn Sie auf eine Präsentation zugreifen möchten, kontaktieren Sie bitte e.konstantindis@selbsthilfeschweiz.ch

Keynote: Ein Blick über den Tellerrand: Junge Selbsthilfe in Deutschland - Einführung in das Tagungsthema

Marnie Bartel-Borrmann und Julia Husemann, NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Deutschland)

- In ihrem Keynote legten die Referentinnen dar, warum junge Selbsthilfe wichtig ist:
 - Steigende Bedeutung von psychischen Erkrankungen bei jungen Menschen
 - Junge Menschen präferieren den Austausch mit Personen gleichen Alters und in ähnlichen Lebensphasen
 - Der Generationenwechsel ist eine der grössten Herausforderungen für Selbsthilfeorganisationen und -gruppen und kann auch Generationenkonflikte mit sich bringen
- Junge Selbsthilfe bezieht sich auf alles, was junge Erwachsenen zwischen 18 und 35 Jahren in Selbsthilfegruppen und -organisationen und weiteren (auch virtuellen) Zusammenschlüssen tun – eine heterogene Gruppe.
- Die Anzahl „junger“ Gruppen nimmt zu
- Die „jungen“ Gruppen können verschiedenen Formaten zugeordnet werden: Themenspezifische Treffen in Präsenz – Themenspezifischer Austausch online – themenübergreifende Treffen in Präsenz – themenübergreifender Austausch online – themenspezifische gemischte Angebote sowohl online wie in Präsenz

Weiterführende Links:

- Fakten zur Jungen Selbsthilfe bei www.nakos.de : www.nakos.de/informationen/Zahlen%20und%20Fakten/Junge%20Selbsthilfe/
- Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht? Das Portal für Junge Selbsthilfe: schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/
- Lebensmutig. Junge Selbsthilfe – Blog: www.junge-selbsthilfe-blog.de/

Workshop 1.1 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Postpartale Depression Schweiz

Postpartale Depression Schweiz: Felicitas Torri, Verantwortliche Romandie und Annika Redlich, Leitung Büro Thalwil

Der Verein Postpartale Depression Schweiz informiert über postpartale Depressionen und leistet schnelle Hilfe. Er unterstützt betroffene Eltern, Angehörige und Gesundheitsfachleute in der ganzen Schweiz. Die Workshopleiterinnen haben selbst an Selbsthilfegruppen-Treffen (in Präsenz) für schwierige Wochenbett-Situationen teilgenommen und leiten nun Online-Selbsthilfegruppen für Eltern.

- Im Workshop wurde in das Thema der Post-Partalen Depression eingeführt und die Aktivitäten des Vereins präsentiert.
- Vorteile und Schwierigkeiten der verschiedenen Formen von Selbsthilfegruppen – Präsenz vs. Online - wurden diskutiert. Weitere Diskussionspunkte waren der Umgang mit dem Tabuthema und Scham sowie die Gründung von Gruppen in neuen Sprachregionen.
- Die Zusammenarbeit dieser Selbsthilfeorganisation mit Fachpersonen ermöglicht den Aufbau eines Netzwerks von Spezialist:innen, die Betroffenen helfen können.
- Neben Selbsthilfegruppen bieten sie ein «Paten»-system an, dh. 1:1 – Unterstützung einer Betroffenen durch eine ebenfalls in dem Thema Erfahrene Person. Dies erwies sich als sinnvoll, wenn die Personen sehr erschöpft sind und der Besuch eines Gruppentreffens schwierig ist.
- Der Verein bietet online einen «Selbsttest» an, um zu ermitteln, ob jemand betroffen ist. Dies fördert den Schritt, in der Selbsthilfegruppe Unterstützung zu suchen.
- Das wichtigste an der SHG ist: man fühlt sich weniger allein und kann mit jemandem sprechen, der/die wirklich versteht.

Weiterführender Link:

www.postpartale-depression.ch

Workshop 1.2 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Jung und Krebs? - Das AYA-Angebot der Krebsliga beider Basel und Kinderkrebs-Survivors Schweiz

Miriam Döbeli, Projektmitarbeiterin Krebsliga beider Basel, und Zuzana Tomášiková, Leiterin Fachstelle Survivors bei Kinderkrebs Schweiz, Patientexpertin und selbst eine Survivorin

- AYA steht für «adolescents and young adults with cancer» und bezieht sich auf Personen von 16-39 Jahren. Das AYA-Angebot der Krebsliga beider Basel entstand im Herbst 2018 durch die Initiative eines jungen betroffenen Ehepaars.
 - AYA beschäftigen sich mit Fragen, die junge Menschen mit Krebs betreffen: Nachsorge und Langzeitfolgen; Arbeit/Ausbildung und Krebs; Fertilität und Sexualität; Leben mit und nach dem Krebs
 - Das AYA-Programm der Krebsliga BB beinhaltet: online-Treffen 6x/Jahr; Inputveranstaltungen 3x/Jahr; einen gemeinsamen Event und einen Weihnachtanlass; sowie die Checkliste für junge Krebsbetroffene
- Kinderkrebs Survivors Schweiz ist eine Interessensgemeinschaft von Erwachsenen, die in ihrer Kindheit oder Jugend an Krebs erkrankten, überlebten und aus der Therapie bereits entlassen sind. Die regelmässigen Treffen und Events werden gemeinsam mit der Fachstelle Survivors bei Kinderkrebs Schweiz koordiniert und organisiert.
 - Die Fachstelle Survivors fördert die Unterstützung und den Ausbau der Community, die Mitgestaltung durch Betroffene, die Interessenvertretung sowie die nationale und internationale Vernetzung.
 - Die Aktivitäten der Survivors umfassen regelmässige Treffen, Konferenzen und Events. Wichtig ist der Informationstransfer über Langzeitnachsorge, Austauschmöglichkeiten und gemeinsame Aktivitäten. Dies geschieht durch persönlichen Kontakt, Website, Newsletter, mail und Telefon.
 - Zudem werden Sensibilisierungskampagnen durchgeführt, z.B. zum Thema Fertilität und Kinderwunsch als Kinderkrebs-Survivor.

Im Workshop diskutierte Themen:

- Bei der KLBB zeigte sich: Betroffene und Angehörige kreieren in der Selbsthilfe ein Angebot, das ihren Bedürfnissen entspricht aber bislang noch fehlte. Miriam Döbeli wurde in der Folge angestellt bei der KLBB. Was bedeutet es, gleichzeitig betroffen, aber auch als Fachperson angestellt zu sein?
- Herausforderung: Vernetzung über die Sprachgrenze hinweg
- Eine Herausforderung bei der Jungen Selbsthilfe kann sein, dass die Personen auch schnell wieder ausscheiden aus den Gruppen (aus gesundheitlichen Gründen). Gruppenleiterinnen sind häufig ältere Frauen, welche eine Nachfolge brauchen
- Grundsätzlich steckt in der Selbsthilfe viel Ehrenamt – die Ressourcen sind beschränkt.
- Die Selbsthilfegruppen wünschen sich, als Partner:innen wahrgenommen zu werden
- Transfer vom Kind/Jugendlichen zum Erwachsenen
- Selbsthilfe wird zu grossen Teilen von Frauen getragen und will ernstgenommen werden. Wir dürfen auch Geld für unsere Arbeit annehmen.

Weiterführende Links:

- www.kinderkrebs-schweiz.ch
- AYA Angebot bei Krebsliga beider Basel: basel.krebsliga.ch > Krebsliga beider Basel > Beratung & Unterstützung > Jung und Krebs? > AYA-Programm (AYA = Adolescents and Young Adults with cancer): <https://basel.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/jung-und-krebs/aya-programm-aya-adolescents-and-young-adults-with-cancer>
- AYA Schweizweit: www.ayacancersupport.ch
- Video: Interview mit einem jungen Krebsbetroffenen: <https://www.youtube.com/watch?v=jyK3YC6rRQI>

Workshop 1.3 Nicht vor Ort und doch mit dabei sein! Social media als Unterstützungs- und Austauschmöglichkeit unter Gleichbetroffenen

Silvia Jauch, social media Managerin und Inluencerin

Silvia Jauch ist selbst von Rheuma betroffen und berichtet als «Inluencerin» aktiv und regelmässig über dieses und weitere Themen ihres Alltags, sowohl auf ihrer eigenen Plattform wie auch als Online-Botschafterin für die Rheumaliga Schweiz.

Sie berichtete über Ihre Erfahrungen damit, wie Social-Media-Plattformen wie Instagram, Blogs und Weitere, Betroffene miteinander vernetzen, unterstützen und in einen Austausch bringen können, und welche Herausforderungen sich dabei stellen.

Im Workshop diskutierte Themen:

- Die Kontaktmöglichkeit via Social Media hat für chronisch kranke Menschen eine sehr grosse Bedeutung. Es ist möglich, rund um die Uhr mitzulesen, wie andere mit der Krankheit umgehen und selbst Nachrichten zu hinterlassen und support zu erhalten (via Chat, Kommentarfunktionen usw.).
- Als «Inluencerin» ist dies auch eine Herausforderung, denn Social Media verlangen Aufmerksamkeit rund um die Uhr. Man kann dies z.B. mit automatischen Nachrichten auffangen.
- Zur «Inluencerin» macht einen die Community. Wenn der eigene Kanal einmal viele Follower hat, kann man z.B. Gast-Blogger:innen einladen.
- Herausforderungen der Social Media:
 - z.T. sind leider Betrüger unterwegs. In der Community warnt man sich gegenseitig vor diesen.
 - Gewisse Communities können Negatives verstärken. Die Plattform-Betreiber sperren solche schädlichen Communities. Die Online-Community muss sich aber auch gegenseitig vor «Red Flags» warnen.
- Ältere Betroffene sperren sich z.T. gegen Social Media. Jüngere könnten hier z.B. mit Zahlen argumentieren – Verbreitung und Nutzung der div. Plattformen

Weiterführende Links:

Instagram.com: @rheumaliga_schweiz
@silvia.jauch - >Stories zu «Rheuma»

Workshop 1.4 Young Carers am Drücker: Partizipativ entwickelte Unterstützungsformen zur Selbstermächtigung von Young Carers

Eva Schellenberg, BA, Wissenschaftliche Mitarbeiterin – Careum Hochschule Gesundheit, Fabian Berger, MA, Wissenschaftlicher Mitarbeiter – Careum Hochschule Gesundheit und zwei Young Carers

„Young Carers“ sind junge Menschen im Alter von 15–25 Jahren, die erkrankte Angehörige oder Nahestehende betreuen. Dabei werden mit „Young Carers“ i.e.S. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren bezeichnet, 18-25jährige sind „Young Adult Carers“.

Sie erbringen Pflege, Betreuung oder Unterstützung für Eltern, Grosseltern, Geschwister und andere nahestehende Personen, und übernehmen substantielle Aufgaben in deren Betreuung, oft auf regelmässiger Basis, und damit eine Verantwortung, die üblicherweise mit Erwachsenen in Verbindung gebracht wird.

Im Rahmen eines partizipativen Forschungsprojektsentstanden wurden die Unterstützungsbedürfnisse der Young (Adult) Carers erfasst. Daraus entstand das Projekt, Unterstützungsangebote konkret zu schaffen: eine webbasierte Netzwerkkarte für Young Carers und Fachpersonen, sowie Young Carers „Get-Together“ und „Young Carer Peer Support“ als Formen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Die Entwicklung erfolgte in enger Zusammenarbeit mit Young Carers im Sinne von: „Nothing about me, without me!“ (nach Berwick, 2009)

Im Workshop diskutierte Themen:

- Get-Together sind geleitete Gruppen, die jedoch stark auf die Interaktion abstellen.
- Selbsthilfegruppe für Minderjährige stellt eine Herausforderung dar. Es braucht eine Vorstellung davon, wie die jungen Teilnehmenden in Krisen begleitet werden.
- Eine weitere Herausforderung ist die Erreichbarkeit Junger Männer für die Selbsthilfe.

Weiterführende Links:

Twitter: #youngcarersCH, @CareumCH

LinkedIn: Careum Hochschule Gesundheit

Facebook: Careum Hochschule Gesundheit

Instagram: @Young_Carers_CH, @careum_hochschule_gesundheit

Careum-Blog: <http://blog.careum.ch/?s=Young+Carers>

Careum-Hochschule: <https://www.careum-hochschule.ch/Young-Carers>

Workshop 2.1 Collectif Enfants Aidants – Der Aufbau einer Gemeinschaft von ehemaligen Young Carers

Muriel Vial, Sozialarbeiterin und Betroffene, Gründungsmitglied, und Florian Sallin, Sozialarbeiter und Betroffener, Gründungsmitglied

Das Collectif Enfants Aidants vereint junge und ältere Menschen, die in der Westschweiz mit psychisch kranken Eltern aufgewachsen sind und deshalb als Kinder von ihrer Rolle als pflegende Angehörige geprägt wurden. Das Kollektiv hat sich zum Ziel gesetzt

- einen Raum für Austausch, ein offenes Ohr und Beratung anzubieten
- die Sensibilisierung für Kinder als pflegende Angehörige bei Gesundheitsfachleuten und Jugendlichen zu fördern
- Kinder durch ein «Paten»-System zu begleiten
- Aktivitäten unter Gleichbetroffenen anzubieten
- Beratung und Unterstützung für Kinder in jedem Alter anzubieten
- Partnerschaften mit Akteuren wie der Dargebotenen Hand etc. aufzubauen

Im Workshop besprochene Themen:

- Eine Herausforderung für die Selbsthilfe kann sein, dass die Betroffenen in dieser Thematik nicht noch mehr Zeit aufwenden wollen, um über die Probleme «ihrer Eltern» zu sprechen; es gibt eine Ambivalenz zwischen dem Bedürfnis, sich vom Problem zu distanzieren, und dem nach Austausch.
- Das Kollektiv versucht durch die Zusammenarbeit mit Professionellen, den betroffenen Minderjährigen altersgerechte Angebote machen zu können, um positive Erlebnisse zu ermöglichen.
- Eine weitere Herausforderung ist es, ein betroffenes Kind überhaupt als solches zu erkennen.
- Erwachsene, die die gleiche Erfahrung gemacht haben, können eine Ressource sein für die betroffenen Kindern, die dazu beitragen, das Kind aus seiner Isolation zu befreien.
- Das Kollektiv möchte verhindern, dass betroffene Kinder «durch die Maschen» rutschen und keine Hilfe erhalten.
- Wie kann die Gruppe bezeichnet werden, ohne dass dies direkt wieder stigmatisierend wirkt?

Weiterführende Links:

www.enfants-aidants.ch

Workshop 2.2 Kooperationen von Selbsthilfe und Bildungseinrichtungen

Marnie Bartel-Borrmann und Julia Husemann, NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Deutschland)

Die Kooperation von Selbsthilfekontaktstellen mit Bildungseinrichtungen kann dazu beitragen, junge Menschen zielgruppengerecht auf Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe hinzuweisen. In Deutschland kooperieren viele Selbsthilfekontaktstellen (=Selbsthilfezentren) mit Bildungseinrichtungen, schweremwichtig mit der tertiären Ebene und der Erwachsenenbildung, aber auch mit Schulen auf sekundärer Stufe und weiteren Einrichtungen für Jugendliche. Die NAKOS hat eine Befragung durchgeführt, um diese Kooperationen zu beschreiben.

Kooperationsformate können z.B. sein:

- Gegenseitiger Informationsaustausch
- Beteiligung der Kontaktstellen an Info- und Projekttagen
- Workshops, Austausch mit Selbsthilfeaktiven
- Informationsmaterial und Öffentlichkeitsarbeit

Kooperationen mit Bildungseinrichtungen sind eine wichtige Möglichkeit, um junge Menschen als zukünftige Multiplikator:innen für die Selbsthilfe als Unterstützungsangebot aufmerksam zu machen. Die teilnehmenden Schüler:innen/Studierenden erhalten zudem Informationen zum Umgang mit verschiedenen Beeinträchtigungen (z.B. Sucht).

Im Workshop wurden Beispiele für Kooperationen mit folgenden Bildungseinrichtungen näher vorgestellt: Berufsschulen, Pflegeschulen, Hochschulen. Diskussionsthemen waren im Weiteren:

- Der persönliche Kontakt ist bei der Kooperation mit den Hochschulen zentral.
- Die NAKOS verfügt über einen «Methodenkoffer» für solche Einsätze.
- Die Kooperationen sind aufwändig. Es braucht eine gute Strategie, um die knappen Ressourcen zu nutzen.
- Der Beizug von Betroffenen bei Bildungsveranstaltungen ist sorgfältig abzuwägen. Alternativ können z.B. Statements von Betroffenen als Video-/Audio-Clips eingespielt werden.

Weiterführende Hinweise:

Pretscher, K. (2022). Kooperationen von Selbsthilfekontaktstellen mit Bildungseinrichtungen. NAKOS INFO, 126, 9-12.

Workshop 2.3 MADNESST

*Simone Fasnacht, Gründer*in und Co-Präsident*in von MADNESST, Genesungsbegleiter*in*

MADNESST ist ein Netzwerk von Mental-Health-Aktivist*innen, die den diagnostizierten psychischen Leidensdruck kennen und die Öffentlichkeit für das Thema psychische Gesundheit sensibilisieren. Gemeinsam werden Formate entwickelt, organisiert und durchgeführt, welche zur Enttabuisierung, Entstigmatisierung und Normalisierung des psychischen Leidensdrucks beitragen.

Im Workshop diskutierte Themen:

- MADNESST bringt Ressourcen zusammen – im Gegensatz zur «klassischen Selbsthilfe» steht das gemeinsame Projekt im Zentrum. Das hilft den Betroffenen, sich gemäss ihren eigenen Ressourcen zu engagieren und gemeinsam lösungsorientiert zu agieren.
- Bei den Projekten geht es um künstlerischen Ausdruck: «Kunst übersetzt Krisen».
- Im Zentrum steht dabei das Ziel, Entstigmatisierung zu bewirken.
- Eine Erkenntnis aus der Arbeitsweise von MADNESST: Ein System muss flexibel sein, um das Engagement von Menschen zu ermöglichen. Dazu muss viel Zeit eingeplant werden. Es kann ein Spannungsfeld entstehen zwischen dem Bedürfnis nach regelmässigem Kontakt und der auf einzelne Projekte und Events abzielenden Arbeitsweise.
- Es werden bewusst nicht Direktbetroffene «selbst ausgestellt», sondern künstlerische Produkte.
- Die Frage der Zielgruppe wird auch aufgeworfen: Ist MADNESST nur für «die coolen Kranken» - oder kann jedeR mitwirken, mit oder ohne Diagnose? Dies stünde dem Ziel entgegen, durch Aktivismus von Betroffenen Enttabuisierung zu erwirken.
- MADNESST und Selbsthilfe haben viele Gemeinsamkeiten. Die gegenseitige Selbsthilfe ist eine Kraftquelle – beim Aktivismus kommt noch der angestrebte Impact auf die Gesellschaft hinzu.

Weiterführende Links:

www.madnesst.com

Workshop 2.4 (fand nicht statt)

Workshop 3.1 (fand nicht statt)

Workshop 3.2: Refuge Neuchâtel – gegenseitige Unterstützung für junge LGBTIQ+-Personen

Aline Tatone, Psycho-sexologin, Paartherapeutin und Expertin für trans-Fragen*

Refuge-Neuchâtel bietet eine Anlaufstelle und Begleitung für junge LGBTIQ+-Personen und ihr Umfeld und ist ein Kompetenzzentrum für Trans*-Themen für öffentliche Dienste sowie das Sozial- und Gesundheitswesen. Es bietet verschiedenen geleitete Gesprächsgruppen. Diese finden einmal monatlich in Präsenz statt, und WhatsApp-Gruppen bieten gleichzeitig die Möglichkeit, laufend online in Kontakt zu bleiben.

- Wirkung der Gesprächsgruppen: Isolation überwinden, Erfahrungen und Tipps austauschen, Zugehörigkeitsgefühl, Kompetenzgefühl aufbauen, einen sicheren Ort finden. Ausserhalb der Gruppe Bindungen aufbauen, Ressourcen vorschlagen.
- Herausforderungen: Für alle sexuellen Orientierungen bzw. Geschlechteridentitäten eine einzelne Gruppe - Exklusive Runde – keine Mischung; Klarer Rahmen; Fortschritt beim Coming-out bzw. der Transition; Alter ist ein wichtiger Faktor; Anzahl Personen; Minderjährige: Einverständnis der Eltern
- Zusammenhalt gestalten: Gruppen-Charta die die Eigenschaften der spezifischen Gruppenmitglieder respektiert; Spielerische Aktivitäten ausserhalb des Rahmens vorschlagen; Verantwortlichkeit als Peer bilden; Engagement im Verein ermöglichen.

Im Workshop diskutierte Themen:

- LGBTIQ+--Menschen sind eine Minderheit. Die Non-Binärität erhält keine Anerkennung. Dies führt zu Stress, der zu Depressionen und auch zu einem erhöhten Suizidrisiko führt.
- Neue Impulse für die Selbsthilfeförderung aus dem Workshop:
 - Aktivitäten ausserhalb des gewohnten Rahmens anbieten
 - Altersgruppen-Einteilung: Bis 18 / 18-30 / 30+
- Ein bisher noch nicht abgedeckter Bedarf wäre auch eine Begleitung für Angehörige von Personen die sich im Prozess einer Transition (von einem Geschlecht zum anderen) befinden. Dazu bräuchte es auch Weiterbildung der Professionellen.
- Eine Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Möglichkeit für junge Menschen, eine Bezugsperson als Rollenmodell zu finden, wenn dies zu Hause nicht besteht.
- Es ist wichtig, pro sexuelle Orientierung eine spezifische Gruppe anzubieten.

Weiterführender Link:

www.refuge-neuchatel.ch

Workshop 3.3: MeWell-Community

Tiyam Nikray, Präsidentin MeWell, Tiara Greber, Vizepräsidentin von MeWell, Gianluca Ielpo, Vorstandsmitglied

1 von 4 jungen SchweizerInnen haben eine psychische Störung – nur 1 von 5 dieser jungen Erwachsenen sind in Behandlung (vgl. Werlen et al., 2020, doi: 10.1186/s12889-020-09577-6). 75% aller psychischen Erkrankungen treten vor dem 24. Lebensjahr auf. Stigmatisierung und limitierte psychische Gesundheitskompetenzen halten junge Leute davon ab, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Die Mental Wellbeing Community - kurz MeWell - ist seit 2020 eine als Verein organisierte Community von Studierenden und Mitarbeitenden an den Universitäten und Hochschulen in Zürich. Ihr Ziel ist es, das Gespräch über psychische Gesundheit zu ermöglichen, sodass ein besseres Verständnis gegenüber Mental Health Themen gefördert wird und Studierende und Mitarbeitende sich bewusst sind, wo und wie sie sich Hilfe und Information holen können, um sich gegenseitig zu unterstützen und/oder psychischen Problemen vorbeugen können.

MeWell bietet folgende Aktivitäten und Ressourcen an:

- Einmal im Monat ein «Awareness Event»: Workshop/Talk/Round-Table-Gespräch mit einer Fachperson, online, in Präsenz oder hybrid
- Einmal im Monat «Community Events»: Gemeinsame Freizeitaktivitäten, um die Möglichkeit zum Anknüpfen von Kontakten und Austausch anzubieten, online oder in Präsenz
- Immer im Oktober den «Mental Health Month», während dem wöchentlich Community- oder Awareness-Events stattfinden
- Website als Anlaufstelle, mit Informationen über die Veranstaltungen, aber auch mit Inhalten zum Thema psychische Gesundheit und Blog
- Social-Media-Auftritte: Newsletter, LinkedIn, Instagram
- Poster, die digital und physisch an den Universitäten publiziert werden.
- Zusammenarbeit mit anderen studentischen Organisationen

MeWell kann als Selbsthilfegruppe bezeichnet werden, aber nicht nur:

- Die Community versteht sich als ein Angebot, um junge Menschen mit und ohne psychische Probleme zu verbinden;
- Als Ort zum Lernen und vertiefen von Verständnis, auch, um Andere zu unterstützen
- MeWell bietet eher Events statt regelmässige Treffen wie eine «klassische Selbsthilfegruppe». Dies gehört zum Konzept: MeWell orientiert sich auf die Events, ohne «problemzentriert» zu sein. Das Message von MeWell ist eher: Wir bieten Know-How und Kontakte, damit die Teilnehmenden präventiv für ihre eigene psychische Gesundheit sorgen können.

Weiterführender Link:

www.mewellcommunity.ch

Workshop 3.4 Vom partizipativen Forschungsprojekt zur Selbsthilfeorganisation Careleaver Schweiz

Rose Burri, Präsidentin Careleaver Schweiz; Renate Stohler, ZHAW Soziale Arbeit, Thomas Woodtli, Gründungsmitglied

Care-Leaver:innen sind junge Erwachsene, die ihre Kindheit und Jugendzeit (teilweise) in Heimen oder Pflegefamilien verbracht haben. Mit dem Erreichen der Volljährigkeit ab dem 18. Geburtstag fällt die Zuständigkeit des Betreuungssystems weg. Die jungen Erwachsenen stehen beim Übergang in die Selbständigkeit oft ohne ausreichende/passende Unterstützung da.

Care-Leaver:innen sind zudem keine homogene Gruppe – ein Unterstützungsangebot muss der Vielfalt Rechnung tragen.

Die Gründung des Vereins Careleaver Schweiz wurde u.a. von Mitgliedern der Begleitgruppe des partizipativen Forschungsprojekts «Übergang in die Selbständigkeit: Pflegekinder wirken mit!» der ZHAW Soziale Arbeit initiiert.

Im Workshop wurde aufgezeigt, wie die aus Careleaver:innen bestehende Begleitgruppe in das Projekt eingebunden war und was die Mitglieder dazu motivierte, einen Verein zu gründen. Dies mit dem Ziel, sich für die Anliegen seiner Mitglieder, wie beispielsweise Entstigmatisierung und das Aufbauen von Chancengleichheit, auf politischer und gesellschaftlicher Ebene, einzusetzen. So konnte ein Netzwerk entstehen, das junge Menschen verbindet und über nachhaltige Lösungen im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe nachdenkt und sich an Diskussionen beteiligt.

Der Verein arbeitet in enger Zusammenarbeit mit Kompetenzzentrum Leaving Care KLC. Diese ist eine schweizweit tätige Fachorganisation und setzt sich für eine Verbesserung der Situation von Care-Leaver:innen ein.

Im Workshop besprochene Themen:

- Die «Selbsthilfe»-Treffen bestehen immer aus einem freien und einem themenbezogenen Austausch und sind immer mit einer gemeinsamen Aktivität verknüpft.
- Die Treffen werden selbstbestimmt gestaltet ohne starre Regeln. Es besteht freie Themenwahl oder es wird im Rahmen eines «Wochenrückblicks» das gegenseitige Erfahrungswissen als Ressource genutzt.
- Wichtig ist aber die klare Kommunikation und ein engagiertes, persönliches Lobbying. Dazu braucht es ein Freiwilligenmanagement. Care-Leaver Schweiz verfasst Positionspapiere und lobbyiert für ganz spezifische Forderungen.

Weiterführende Links:

- Care-Leaver Schweiz: www.careleaver.ch
- KLC: www.leaving-care.ch

3. Schlussplenum

Im Schlussplenum wurden einige im Tagungskonzept formulierte Thesen noch einmal bewusst zugespitzt formuliert und anschliessend in Publikumsbeiträgen im Zusammenhang mit den Erkenntnissen des Tages diskutiert. Moderation: Elena Konstantinidis, Selbsthilfe Schweiz

1. Provokative These:

«Junge Selbsthilfe gelingt dann, wenn stabile regelmässige Gruppen durch Events und Projekte ersetzt werden»

- «Ergänzt, nicht ersetzt!»
- «Es braucht Stabilität und Regelmässigkeit für eine junge Selbsthilfegruppe. Aber dies muss erweitert werden mit Events usw., aber die Gruppenbildung ist sehr wichtig. Dass der Kern eines Netzes sich regelmässig trifft und die Thematik trägt.»
- «Stabil und Regelmässig könnte auch unattraktiv wirken. Dieses Konzept müsste etwas aufgeweicht werden.»
- «Es braucht verschiedene Formen von Gruppentreffen. Diese können unterschiedlich gestaltet werden. Dem 'Stabil und Regelmässig' muss auch die Offenheit gegenübergestellt werden.
- «Es ist wichtig, dass das ANGEBOT stabil und regelmässig ist, aber die Teilnahme sollte flexibel möglich sein.»

2. Provokative These

«Die nächste Generation der Selbsthilfe wird sich vermehrt digital austauschen».

- «Ich glaube, dass es vermehrt digitale Treffen gibt, aber dass die physischen Treffen immer noch sehr wichtig sind. Ich finde den persönlichen Austausch sehr wichtig, es ist einfach ein anderes Gefühl.»
- «Ich habe den Eindruck dass vielleicht bei den jüngeren eine thematische Community entsteht und dann das Interesse entsteht, sich zu treffen .»« Mon sentiment est qu'il y a peut-être d'abord, par le numérique, la création d'une communauté thématique pour les jeunes, et ensuite il y a l'envie de se rencontrer. »
- « Bei Krisen ist das virtuelle Angebot sicherlich gut, wenn die physischen Treffen nicht gerade möglich sind, aber auch umgekehrt, wenn eine Krise besteht und man die Möglichkeit hat, in eine physische Gruppe einzutreten, kann das für viele Menschen einfach noch wirksamer und sinnvoller sein.»
- «Ich habe mal bei unseren 'jungen Gruppen' gefragt, wie sie das sehen mit dem physischen und digitalen Treffen, und ich war sehr verblüfft, dass die Mehrheit gesagt hat, sie möchten sich persönlich treffen.»
- «Ich habe mehrere Gruppen die eigentlich präsentiel sind, und digitale Teilnahme kann nachgefragt werden aus bestimmten Gründen, wenn jemand nicht vor Ort sein kann, vielleicht wegen Krankheit zu Hause bleiben muss. Die Personen teilen einfach mit, dass sie für ein Treffen lieber digital dabei sein möchten. Das heisst ich habe immer meinen Computer dabei und das sind gemischte Gruppen, und das funktioniert sehr gut. Aber es sind Gruppen in denen sich die Teilnehmenden schon kennen.»
- «Ich hatte eine Zeitlang auch gemischte Gruppen, aber die online-Gruppe teilte mit, dass sie wieder mehr aktive und physische Treffen haben möchten. Jetzt gibt es eine physische und eine online-Gruppe, aber die «physischen» dürfen beim «online» mitmachen und umgekehrt auch. Das funktioniert einwandfrei.»
- «Der Vorteil in den online-Communities ist, es ist halt wirklich zu jeder Tages- und Nachtzeit jemand erreichbar.»

- «Nur weil ich Social Media nicht mag, heisst das nicht, dass nicht hunderttausende andere es nicht vielleicht doch mögen und brauchen.»
- «Seit Corona spielen wir auch online-Spiele miteinander. Wir reden dabei über Alltagsprobleme aber auch über die Aspekte der Erkrankung von der wir betroffen sind. Da hat mir mal einer gesagt 'weisst du, ich geniesse die Spiele mit dir. Da vergesse ich meine Schmerzen.' Auch solche Beschäftigungen können attraktiv sein.»

3. Provokative These:

«Um zugänglich zu sein für die nächste Generation, soll die Selbsthilfe gar nicht mehr Selbsthilfe heissen.»

- «Als ich begonnen habe im Selbsthilfezentrum zu arbeiten, hatten wir selbst, die Mitarbeitenden der Selbsthilfe, einige Zeit lang den Begriff hinterfragt, und haben dann die Gruppen unterstützt, die sich 'Austausch', 'Treff' usw. nennen wollten. Aber ich bin davon wieder abgekommen. Weil ich einfach finde es beschreibt etwas sehr wertfreies bzw. positives. Und eigentlich geht es mehr darum, die immer noch bestehenden falschen Bilder davon zu revidieren, diese tief verankerten Klischees in unseren Köpfen.»
- «Einerseits denke ich mit der Änderung des Begriffs ändert sich nicht so viel. Es braucht mehr. Andererseits denke ich schon auch, wenn sich das Angebot ausweitet, und diversifiziert, das dann auch verschiedene Namen hat, ist es ja sowieso positiver, spricht man noch mehr Leute an, oder Leute in verschiedenen Phasen. Diese Diversifizierung der Angebote ist in jedem Fall hilfreich.»
- «Effektiv haben einige Junge Probleme mit der Terminologie, es wirkt ein bisschen «alt». Andererseits ist in der französischen Übersetzung der Ausdruck nicht immer klar. Wenn man 'groupe d'entraide mutuelle' sagen würde wäre das vielleicht besser. Denn mit 'l'entraide' kann man im Französischen verschiedene Dinge assoziieren, zum Beispiel soziale Hilfe durch Freiwillige. Also wenn ich auf Französisch «l'entraide» sage, muss ich immer präzisieren: Gesprächsgruppe, Gruppe für gegenseitige Unterstützung usw. Andererseits, die Benennung komplett zu verändern, das wäre etwas anders: Wenn wir das tun müsste man in der Folge auch die Begriffe für Angebote und Leistungen anpassen.
- « In unseren Gruppen reden wir über 'la rencontre', die 'Begegnung' (der helfenden Angehörigen). Denn in unseren Gruppen gibt es Leute, die gehen z.B. in die Schulen und reden dort über unser Thema; sie arbeiten in Gruppen mit Professionellen mit; sie geben Flyer weiter usw. und für uns geht das weiter als 'Selbsthilfe'; und darum bezeichnen wir unser Angebot als 'la rencontre des proches aidants' – 'die Begegnung der helfenden Angehörigen'.»
- «Als Direktbetroffener sage ich, es ist müssig über die Begriffe zu sprechen, egal ob es Selbsthilfe ist, oder irgend eine andere Hilfe oder Unterstützung, am Ende muss doch einfach klar sein was man anbietet und wen man anspricht. Und ich habe heute gemerkt, es gibt so viele Vermischungen und Spin-offs von Ideen, dass es wirklich schwierig ist, griffige Begriffe zu finden; deswegen finde ich es ist besser die Zeit dafür einzusetzen, um über Inhalte zu sprechen statt über Begriffe.»
- «Man kann den Begriff auch als Synonym benutzen für Austausch, Begegnung; ich verwende auch verschiedene Begriffe für meine Behinderung, also Behinderung, Beeinträchtigung usw... man muss sich nicht festlegen sondern kann mehrere Begriffe brauchen.»
- «Es gibt zwei Ebenen. Die Ebene der Gruppen: Die Gruppen dürfen sich nennen wie sie wollen. Das richtet sich nach den Ideen und den Bedürfnissen der Gruppen, sie sind da frei. Das andere ist die politisch-strategische Ebene. Die Förderung der Selbsthilfe als ein

Modell und eine Methode muss weiterhin Förderung der Selbsthilfe heissen, denn die hat einen klaren Inhalt, sozial und politisch gesehen, nämlich die Organisationen von Betroffenen für Betroffene basierend auf eigenen Erfahrungen und der eigenen Expertise. Auf dieser Ebene muss es weiterhin Selbsthilfe heissen.»

- «Zielgruppengerechtigkeit ist wichtig. Ganz am Anfang als ich diagnostiziert wurde war es doch ein grosser Schritt, eine Selbsthilfegruppe zu kontaktieren. Ich habe mir sehr lange überlegt, soll ich, soll ich nicht. Wenn es 'Gesprächsgruppe' oder 'Austauschgruppe' geheissen hätte, wäre es mir leichter gefallen. Je nachdem wen man ansprechen will wäre es nicht schlecht, verschiedene Begriffe zu verwenden.»

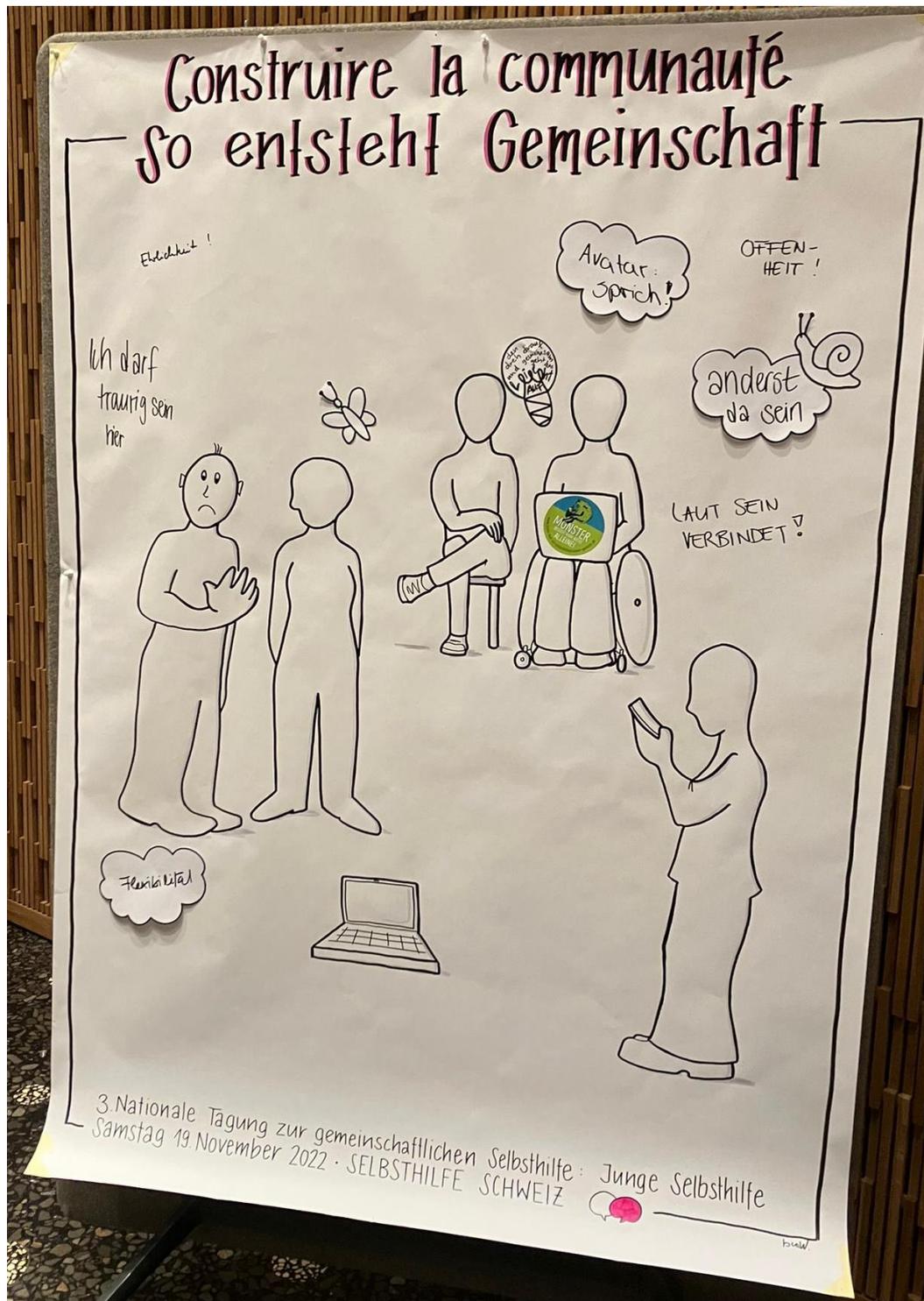
Schlussfazit der Moderation

Wir haben heute zu vielen Diskussionspunkten gehört: Das eine tun, das andere nicht lassen; öffnen, flexibel werden.

Schlussstatement aus dem Publikum «Weiter so, es war sehr bereichernd!»

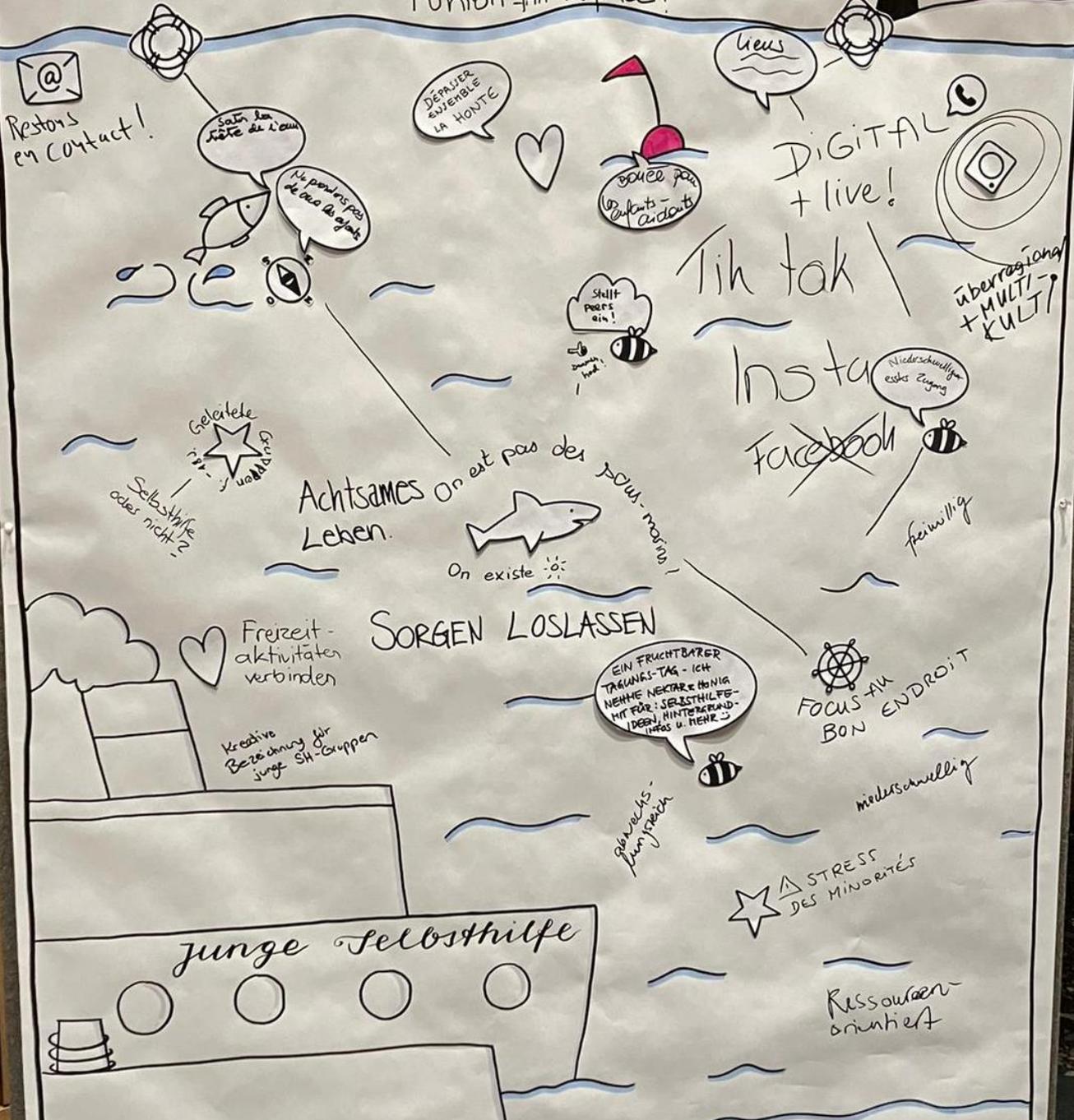
4. Bilder: Interaktive Plakatwände

Im Vorfeld der Tagung wurden durch die Moderatorin und Visualisierungs-Expertin Beatrix Winistörfer (www.beatrix-winistörfer.ch) vier Plakate gestaltet, die während der Tagung auf Stellwänden in den Räumen verteilt waren. Die Teilnehmenden wurden eingeladen, ihre Gedanken zu den Tagungsthemen mit vorbereiteten grafischen Elementen oder frei mit Stiften, auf den Plakaten zu visualisieren.



Auf zu neuen Selbsthilfe-Ufern Vers de nouveaux horizons

l'union fait la force!



3. Nationale Tagung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe: Junge Selbsthilfe
Samstag 19. November 2022 · SELBSTHILFE SCHWEIZ

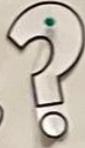
So ist junge Selbsthilfe L'entraide entre jeunes, c'est ça!



Stigma frei,
individuell
& kreativ

Braucht es neue
Bezeichnungen für junge
Selbsthilfegruppen?
→ keine Lösung möglich

Ja



Zielgruppenorientiert

& Selbsthilfe = Diagnose
frei

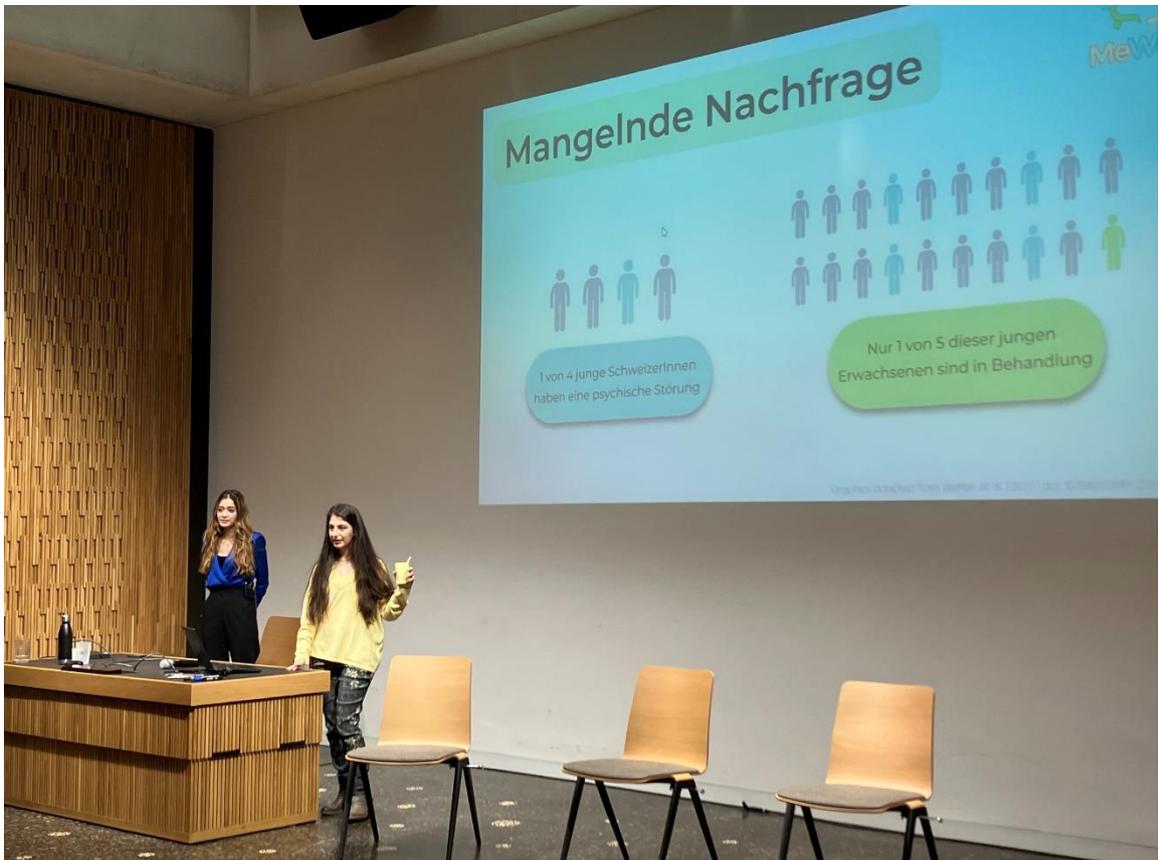
Sucht?



3. Nationale Tagung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe: Junge Selbsthilfe
Samstag 19 November 2022 · SELBSTHILFE SCHWEIZ



5. Bilder: Impressionen







6. Danksagung und Partner

Selbsthilfe Schweiz bedankt sich ganz herzlich bei allen Referierenden und Workshopleitenden sowie den folgenden Partnern und Mitwirkenden, die zum Gelingen der Tagung beigetragen haben:

Hauptpartner:

- Careum Stiftung
- Careum Hochschule für Gesundheit

Besonderer Dank geht an folgende Personen bei Careum:

- Stefan Spycher, CEO Careum (Grusswort)
- Fabian Berger, ehem. Wissenschaftlicher Mitarbeiter Careum (Ansprechpartner Tagungsplanung und inhaltliche Entwicklung)
- Miriam Müll, Auditorium Careum (Eventmanagement Tagung)
- Tami Wehrmann, Hochschule Careum (Mithilfe Tagung)

Partnerorganisationen:

- Blaues Kreuz Schweiz
- Krebsliga Schweiz
- Insieme Schweiz
- Lungenliga Schweiz
- Pro Mente Sana
- Rheumaliga Schweiz

Simultandolmetschen:

- www.syntax.ch, Thomas Schaufelberger

Catering:

- Restaurant Samses, www.samses.ch

Technik:

- Mesol AG, Martin Wunderlich

HelferInnen:

- Rona Liechti, Blaues Kreuz Schweiz (Workshop-Unterstützung)
- Melanie Martin, Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn (Workshop-Unterstützung)
- Lukas Zemp, Selbsthilfe Schweiz (Workshop-Unterstützung)
- Nadia Grether, Selbsthilfe Schweiz (Unterstützung Kommunikatio, Fotografin)
- Patricia Ciarrettino, Selbsthilfe Schweiz (Workshop-Unterstützung)
- Florian Christ, ehem. Selbsthilfe Schweiz (Mithilfe Eventmanagement)
- Bettina Häfeli, ehem. Selbsthilfe Schweiz (Mithilfe Eventmanagement)

7. Ausblick

Die Tagung stellt den Abschluss eines mehrjährigen Projekts bei Selbsthilfe Schweiz zur Entwicklung der «Jungen Selbsthilfe» dar. Mehr dazu auf www.selbsthilfeschweiz.ch / Aktuell / Junge Selbsthilfe.

Weitere Möglichkeiten für die Weiterentwicklung in diesem Themenbereich werden im Rahmen des Geschäftsplans 2025 – 2028 von Selbsthilfe Schweiz geprüft.