

Bundestreffen Junge Selbsthilfe

1. bis 3. März 2019

Zusammen mehr!

Pressemitteilung



Kraft tanken und Visionen entwickeln

Rund 70 Selbsthilfeaktive beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe in Duderstadt

Von lokalen Selbsthilfegruppen zur bundesweiten Bewegung: Unter dem Motto „Zusammen mehr!“ trafen sich vom 1. bis 3. März 70 junge Selbsthilfeaktive im Alter zwischen 18 und 35 Jahren zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 im niedersächsischen Duderstadt. Ihr Ziel: Erfahrungen austauschen, voneinander lernen und Pläne für eine stärkere Zusammenarbeit schmieden.

Die Teilnehmenden engagieren sich in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und -vereinigungen und zu vielen verschiedenen Themen wie ADHS, Ängste und Depressionen, Morbus Crohn, Multiple Sklerose und Muskelerkrankungen, Soziale Phobie, Stottern oder Sucht. Trotz ihrer Verschiedenheiten haben sie alle in ihren Selbsthilfegruppen einen Ort gefunden, in dem sie verstanden und akzeptiert werden, in dem sie sich ausprobieren und miteinander wachsen können. Und deshalb eint sie auch der Wunsch, ihre Erfahrungen an andere weiterzugeben und sich für diese Form der gegenseitigen Unterstützung stark zu machen.

Gemeinsam diskutierten sie über Chancen und Rahmenbedingungen der jungen Selbsthilfe und entwickelten neue Projektideen. So soll aus der bisher eher informellen Zusammenarbeit ein bundesweites Netzwerk entstehen, das die lokalen Strukturen bündelt und koordiniert. Unter dem Titel „Kongress Junge Selbsthilfe 2022“ wurde zudem die Planung einer öffentlichkeitswirksamen Fachveranstaltung in Angriff genommen. Und mit Hilfe eines „Erfahrungsexperten-Pools“ wollen die jungen Selbsthilfeaktiven ihre Kompetenzen einsetzen, um beispielsweise in Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen andere junge Menschen auf die Chancen von Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und in der Öffentlichkeit für mehr Toleranz, Vielfalt und Inklusion zu werben.

Wie auch bei den vergangenen Bundestreffen Junge Selbsthilfe berührte die große Offenheit und Akzeptanz, mit der die Teilnehmenden aufeinander eingingen. Genauso wie auch durch die Kreativität und Leidenschaft, mit der Visionen entwickelt und konkrete Umsetzungsschritte erarbeitet wurden. „Als ich hierherkam, kannte ich niemanden“, sagte eine Teilnehmerin, „und jetzt gehe ich und habe Freunde gefunden.“ Ein anderer Teilnehmer erklärte: „Jetzt habe ich wieder Kraft für zuhause getankt.“ „Wir haben hier in kurzer Zeit Unglaubliches auf die Beine gestellt“, hieß es weiter. Und: „Ich bin in meinem Tun vor Ort bestätigt worden.“

Die 3-tägige Veranstaltung war von einem jungen Organisationsteam in Zusammenarbeit mit der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) durchgeführt und vom AOK-Bundesverband gefördert worden.

In Deutschland sind Schätzungen zufolge rund 3,5 Millionen Menschen in bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Zwar sind junge Menschen in Selbsthilfegruppen eher unterrepräsentiert – es gibt jedoch eine zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen, in denen sich junge Menschen untereinander über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen

Bundestreffen Junge Selbsthilfe

1. bis 3. März 2019

Zusammen mehr!

Pressemitteilung



suchen. So sind auf dem NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe unter www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de fast 900 junge Gruppen gelistet.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

Kontakt:

Miriam Walther, Ruth Pons, Claudia Otte (NAKOS)

Tel: 030 / 31 01 89 - 84

E-Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Internet: www.nakos.de | www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Weitere Informationen: <https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2019>

