

## Junge Erwachsene und Selbsthilfegruppen: Zehn Porträts und Berichte

### Hintergrund: «Tag der Selbsthilfe 2021»

Während das allgemeine Durchschnittsalter in Selbsthilfegruppen relativ hoch ist (50-55J.), entstehen zunehmend Gruppen, die bewusst jüngere Erwachsene (ca. 18 – 35J.) ansprechen. Im Jahr 2020 griff auf Initiative von regionalen Selbsthilfezentren eine Arbeitsgruppe unter der Koordination von Selbsthilfe Schweiz die Thematik der «jungen Selbsthilfe» auf: Es stellt sich die Frage, wie Selbsthilfezentren diese gezielt unterstützen können. Dieselbe Thematik wurde in einer weiteren Arbeitsgruppe mit acht Gesundheitsorganisationen, Partnerorganisationen von Selbsthilfe Schweiz, diskutiert. Es wurde geplant, im Herbst 2021 eine Tagung zu dieser Thematik durchzuführen. «Junge Selbsthilfegruppen» wurden eingeladen, sich an einem «Marktplatz» mit einem Plakat selbst vorzustellen. Diese sollten in einem Wettbewerb prämiert werden.

Während die Vorbereitungen liefen und erste Plakate eintrafen, zeigte sich, dass die Tagung aufgrund der Corona-Pandemie um ein Jahr verschoben werden musste. Zeitgleich fiel der Entscheid, den «Tag der Selbsthilfe» am 21. Mai 2021 als social-media-Kampagne durchzuführen: Selbsthilfegruppen wurden eingeladen, sich in einem kurzen Video selbst zu porträtieren.

Die Beiträge von «Jungen Gruppen» wurden in diese Aktion integriert und konnten nun als Videoporträt eingereicht werden. Die bereits eingesendeten Plakate wurden von Selbsthilfe Schweiz abgefilmt. Schliesslich lagen 10 Beiträge aus dem Bereich der «Jungen Selbsthilfe» vor.

Aufgrund dieser unvorhergesehenen Änderung hat sich Selbsthilfe Schweiz entschieden, keinen einzelnen «Wettbewerbssieger» zu küren, sondern alle Beiträge gleichermassen zu würdigen. Alle Beteiligten erhalten dasselbe symbolische Geschenk (Wishcard-Gutschein).

**Wir danken allen jungen Engagierten, die sich mit Plakat- und Videobeiträgen beteiligt haben. Alle Beiträge sind sehr unterschiedlich, kreativ und mit Herzblut gestaltet. Sie zeigen in wunderbarer Weise die Vielfalt der Menschen und Gruppen in der Selbsthilfe auf.**

Alle Beiträge aus der Jungen Selbsthilfe zum «Tag der Selbsthilfe» sind in einer youtube-Playlist veröffentlicht auf dem Kanal Selbsthilfe Schweiz / InfoentraideSuisse: [bit.ly/JSH\\_21](https://bit.ly/JSH_21)

### Würdigung der Beiträge

Im Folgenden werden alle Beiträge zum «Tag der Selbsthilfe» aus dem Bereich der «Jungen Selbsthilfe» kurz vorgestellt und ihre Qualitäten aufgezeigt\*.

#### Ganze Schweiz:

#### **Survivors Kinderkrebs Schweiz**

Das Video von Survivors Kinderkrebs Schweiz zeigt mit einer sehr gut gestalteten Powerpoint-Präsentation auf, mit welchen vielfältigen Aktivitäten die Kinderkrebs-Survivors sich gegenseitig unterstützen und ihre Interessen vertreten.

#### **Careleaver Schweiz**

In dem nur mit wenigen Slides gut strukturierten Video kommen vor allem in einem Audiotrack mehrere Junge Erwachsene, die ausserhalb der Herkunftsfamilie aufgewachsen sind, zu Wort. Sie berichten authentisch, spannend und informativ darüber, welche Herausforderungen sich den Careleaver stellen und wie sie einander im Verein Cequality unterstützen.

#### Ganze Romandie:

##### **L'entraide autogérée en Suisse Romande**

Das Video stellt die Selbsthilfe in der französischen Schweiz vor. Professionell erstellt von Personen aus dem Verein «togayther» Neuchâtel, kommen in authentischen Gesprächssituationen zahlreiche junge Erwachsene zu Wort aus verschiedenen Selbsthilfegruppen.

#### Regionale Gruppen:

##### **Selbsthilfegruppe Hirnverletzung Junge Betroffene (Fragile Suisse, Zürich)**

Die Gruppe hat ein Plakat für die ursprünglich geplante Ausstellung erstellt. Ausschnitte aus dem Informationsmaterial und kurze Statements von Mitgliedern zeigen auf, wie junge Erwachsene von Hirnverletzung betroffen sein können, und wie die Selbsthilfegruppe unterstützt.

##### **Selbsthilfegruppe Junge Betroffene mit Hirnverletzung (Fragile Suisse, Luzern)**

Die Gruppe hat ein Plakat für die ursprünglich geplante Ausstellung erstellt. Mit Collage-Elementen aus Informationsmaterial, Fotos und Comics erzählen die Mitglieder ihre Geschichte als junge Hirnverletzte und zeigen auf, wie sie in der Gruppe und im Umfeld für sich und einander einstehen.

##### **Selbsthilfegruppe ADHS junge Erwachsene**

Mit witzigen, comic-artigen Zeichnungen und selbstironischen Beschreibungen stellt die Gruppe in einer powerpoint-Präsentation ihre Mitglieder vor und wie sie ihre Treffen gestalten.

##### **Selbsthilfegruppe Freiwillig verwaist**

Die Gruppe stellt eine bereits früher ausgestrahlte Radiosendung (SRF) zur Verfügung, in der sie offen darüber sprechen, warum einige junge Erwachsene den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen.

##### **Selbsthilfegruppe Hochsensibilität**

In der Präsentation sind die von einem Gruppenmitglied gemalten und zusätzlich animierten, künstlerischen Aquarellbilder zu sehen, die eindrücklich vermitteln, wie sich Hochsensibilität anfühlen kann. Im begleitenden Audiotrack werden die Aussagen mit Text und Tonspur weiter ausgeführt.

#### Beiträge von einzelnen Personen:

##### **Podcast: Junge Menschen und Selbsthilfe**

Laura und Hannah besuchen regelmässig eine Selbsthilfegruppe in Winterthur und gehören dort zu den jüngeren Teilnehmenden. In ihrem spannenden Podcast wurden diverse junge Erwachsene dazu interviewt, was sie über Selbsthilfe wissen und darüber denken.

##### **I see fairies dancing on that table over there**

Für diesen, ursprünglich als Maturaarbeit erstellten Film arbeitete eine junge Frau mit Personen aus der Selbsthilfegruppe Schizophrenie zusammen. In dem ohne Worte verständlichen, aufwändig produzierten Film wird anhand von Tanzszenen eine eindrückliche Geschichte erzählt, die vermittelt, wie es sich anfühlt, die verschiedenen Symptome der Schizophrenie zu erleben und Hilfe zu erhalten.

\*(Reihenfolge der Auflistung drückt keine Bewertung aus)

### **Ausblick: Einladung zum weiteren Gespräch über die «Junge Selbsthilfe»**

Über «Junge Selbsthilfe» sprechen beinhaltet das Potential, die Kraft der Selbsthilfegruppen nachfolgenden Generationen zugänglich zu machen – und ebenso, die Selbsthilfe-Idee und -Bewegung in die Zukunft zu führen. Dieses Gespräch fängt in der Schweiz gerade erst an. Selbsthilfe Schweiz plant daher als nächsten Schritt, die ursprünglich geplante Fachtagung im Herbst 2022 zum Thema «Junge Selbsthilfe» umzusetzen.

Junge Erwachsene, die sich in der Selbsthilfe engagieren, werden eingeladen, bei der Planung der Tagung ihre Ideen und Themen einzubringen.