



Junge Selbsthilfe in Selbsthilfe-Kontaktstellen



Ideen zur Unterstützung

Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte /
StadtRand gGmbH
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Junge Selbsthilfe in Selbsthilfe-Kontaktstellen

Möglichkeiten der Unterstützung

durch das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

Franziska Anna Leers und das Team der SHK Mitte

Sie sind Mitarbeiter_in einer Selbsthilfekontaktstelle, Selbsthilfeorganisation oder -dachorganisation in Berlin, Brandenburg oder Mecklenburg-Vorpommern? Sie haben Lust, sich dem Thema „Junge Menschen in der Selbsthilfe“ zu widmen? Sie wünschen sich Inspiration, Begleitung und Erfahrungsaustausch?

Sehr gerne möchten wir Sie in Ihrem Anliegen unterstützen.

Das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin Mitte / StadtRand gGmbH

Im Frühjahr 2011 haben wir die erste altershomogene Selbsthilfegruppe für junge Depressive (18-35 Jahre) in der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte (SHK Mitte) gegründet. Der Bedarf dafür schien gegeben und so wagten wir den Versuch - verbunden mit einer guten Portion Neugierde und Freude am Ausprobieren neuer Wege.

Seit 2012 erhält die StadtRand gGmbH Finanzierung durch die AOK Nordost, um die Junge Selbsthilfe auf den Weg zu bringen. Seitdem ist viel passiert, mehrere junge Selbsthilfegruppen haben sich gegründet, wir haben Werbematerial speziell für die junge Zielgruppe entwickelt, viele Workshops- und Informationsveranstaltungen mit jungen Menschen durchgeführt, einen regelmäßigen „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ ins Leben gerufen sowie die Selbstorganisation von jungen Selbsthilfe-Aktiven gefördert und hierbei konkret das Berliner „Projektteam Junge Selbsthilfe“ (www-zusammen-sind-wir-viele.de) begleitet.

Die Frage nach dem Alter – Wer ist „jung“?

„Jung“ bezieht sich in dem hier genannten Kontext v.a. auf Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. Manchmal macht es aber durchaus Sinn, diese Altersbegrenzung etwas zu erhöhen – je nach Krankheitsbild und den jeweiligen Standortbedingungen.

Wie können wir Sie unterstützen?

Am besten finden wir in einem telefonischen oder persönlichen Gespräch heraus, welche Form der Unterstützung für Sie und Ihre Kontaktstelle geeignet ist. Hierunter haben wir einige Ideen zusammengestellt, um aufzuzeigen, in welche Richtung es gehen könnte:

Idee 1

Beratung per Mail, Telefon oder persönlichem Gespräch zu Ihren individuellen Fragen zum Thema „Junge Selbsthilfe“ (z.B. Wie mache ich junge Menschen auf Selbsthilfe aufmerksam? Was erleichtert jungen Menschen den Weg in eine Selbsthilfegruppe? Was ist bei der Gruppengründung zu beachten? Welche Veranstaltungen sind ansprechend für junge Menschen?)

Idee 2

Impulsvortrag und Fragerunde in der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstelle bzw. bei Partnerorganisationen

Idee 3

Unterstützung bei Kooperationsgesprächen mit (zukünftigen) lokalen Partner_innen am Standort (z.B. Klinik, Hochschule, Psychologische Beratungsstelle)

Idee 4

Beratung und Inspiration bei der Entwicklung von zielgruppengerechten Werbematerialien

Idee 5

Beratung und Begleitung bei der Installation von regelmäßigen Angeboten zur Jungen Selbsthilfe (z.B. monatlicher Stammtisch Junge Selbsthilfe)

Idee 6

Beratung in Bezug auf Nachhaltigkeit der angestoßenen Ideen und der Förderung von Selbstorganisation

Idee 7

Unterstützung in der Gruppengründungsphase von jungen Selbsthilfegruppen (telefonisch, per Mail oder vor Ort)

Idee 8

Impulsgeberin bei lokalen Veranstaltungen zur Jungen Selbsthilfe

Idee 9

Gestaltung einer Informationsveranstaltung zum Thema „Junge Menschen in Selbsthilfegruppen“, ggf. gemeinsam mit jungen Berliner_innen aus Selbsthilfegruppen (z.B. Workshop in einer Hochschule)

Idee 10

Moderation von Workshops und Netzwerkrunden von jungen Selbsthilfe-Aktiven bzw. Selbsthilfe-Interessierten an dem lokalen bzw. regionalen Standort (z.B. Vernetzungstag für junge Menschen aus ländlichen Regionen, Abend-Workshop für junge Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen einer Kontaktstelle)

Finanzieller Rahmen der Unterstützungsleistung

Das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH wird von der AOK Nordost gefördert. Für unsere Unterstützungsleistungen sowie ggf. Fahrtkosten fallen für Sie keine Kosten an.

Zeitlicher Rahmen

Die Förderung der Unterstützung anderer Selbsthilfe-Kontaktstellen zum Thema Junge Selbsthilfe ist für das Projektjahr 2016 bewilligt. Deshalb sind die o.g. Angebote zunächst auf 2016 beschränkt.

Sind Sie neugierig geworden? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH
Franziska Anna Leers (Ansprechpartnerin Junge Selbsthilfe)
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin
Tel: 030.3946364
Fax: 030.3946485
www.stadtrand-berlin.de
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Mehr Einblicke in das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte

<http://stadtrand-berlin.de/index.php?page=junge-selbsthilfe-berlin-1>

<https://prezi.com/5u-httxvelz9/junge-menschen-in-selbsthilfegruppen-erfahrungen-der-shk-berlin-mitte/>

Im Porträt: Franziska Anna Leers, Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte

<https://www.youtube.com/watch?v=WCTySqVZR9A>

Open Stage der Jungen Selbsthilfe, Juni 2015

https://www.youtube.com/watch?v=pW5U_3Bgdcl

Junge Selbsthilfe auf der YOU, Juli 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=QtGF5jNAIxs>

Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe, Nov 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=FblUUyOcCt0>

AOK Tagung zur Jungen Selbsthilfe, Nov 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=QO4hx6SZ6rY>