

Empfehlungen und Anhaltspunkte

Selbsthilfe in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit – Post-Corona get together

Ausgangslage

Junge Menschen litten stark unter den Corona-Massnahmen und sind teilweise bis heute von den Folgen der Einschränkungen ihres Lebens betroffen. Insbesondere was die psychische Gesundheit anbelangt, sind sie im Vergleich zu anderen Altersgruppen stärker betroffen. Dies belegen Studien¹ wie auch die Erfahrungen aus Kinder- und Jugendpsychiatrien sowie von Jugendberatungsangeboten wie der Notrufnummer 147. Die Krise hat bei einigen jungen Menschen bereits bestehenden psychische Probleme verstärkt, bei anderen erst ausgelöst.

Junge Menschen sind daher mehr denn je auf niederschwellige Kontakte und Austausch mit Gleichaltrigen wie auch mit Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) angewiesen.

Erfahrungen von Organisationen aus dem Bereich Jugend und psychische Gesundheit² zeigen, dass für junge Erwachsene mit psychischen Problemen professionelle Peer to Peer-Beratungen in Zweier-Settings sehr gewinnbringend sind. Gleichaltrige Gesprächspartner*innen sprechen dieselbe Sprache und befinden sich in ähnlichen Situationen wie die Betroffenen. Sie kennen die Lebenswelt der Gleichaltrigen und sind dadurch authentischer als professionelle Berater*innen.

Der DOJ erachtet es in der aktuellen Situation nach wie vor als sinnvoll und wichtig, dass seine Mitglieder prüfen, ob es in ihrer Gemeinde angezeigt ist, ein fachgeleitetes Selbsthilfeangebot zu den Themen Sucht und psychische Gesundheit im Rahmen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit anzubieten.

¹ Pro Juventute Corona-Report: <https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-11/DE-Corona-Report-Update.pdf>; Positionierungspapier Pro Juventute (15.11.2021): <https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-11/DE-Positionierungspapier-Corona.pdf>; Leben in Corona Zeiten, Hochschule Luzern hslu: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4155119>; Swiss Corona Stress Study, Universität Basel: <https://www.coronastress.ch/>; Jugendbarometer 2020: https://www.gfsbern.ch/wpcontent/uploads/2020/09/203116_cs_jugendbarometer_2020_gelayoutet.pdf

Zweck dieser Empfehlungen und Kontext

Das vorliegende Papier soll den Fachpersonen der OKJA Anhaltspunkte dazu liefern, worauf bei der Schaffung und Begleitung von fachgeleiteten Selbsthilfegruppen zu achten ist und welche Rahmenbedingungen eingehalten werden sollten. Die konkrete Umsetzung und Ausgestaltung der Selbsthilfeangebote sollten unter Berücksichtigung der jeweiligen Ausgangslage in der Gemeinde erarbeitet werden.

Diese Empfehlungen haben keinen verbindlichen Charakter und sind ausschliesslich als Anregung zu verstehen. Da Selbsthilfegruppen ein neuartiges Angebot im Kontext der OKJA sind, sollen Erfahrungen aus der Praxis an den DOJ zurückgelangen. Die Empfehlungen werden im Sinne der fachlichen Entwicklung und Professionalität der OKJA bei Bedarf weiterentwickelt. Fundierte Hinweise und Unterstützung erhalten interessierte OKJA-Fachstellen und Fachpersonen von den regionalen Selbsthilfezentren von Selbsthilfe Schweiz.³

Wirkungsweise von Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe hebt die Isolation der Einzelnen auf und stärkt dadurch das Selbstvertrauen und die Solidarität. Durch die Regelmässigkeit der Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost spendet und Mut macht zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten. Dies fördert die Resilienz gegenüber Ohnmachtsgefühlen, depressiven Verstimmungen und Lethargie. Im Gespräch erfährt jede*r nicht nur seine*ihre eigene Situation neu, sondern auch die der anderen Teilnehmer*innen. Jede*r kann vertrauensvoll an den Herausforderungen und an den Sorgen anderer Anteil nehmen, weil er*sie sich selbst gut kennt. Jede*r ist auch Vorbild für die Problembewältigung. Denn trotz Krankheit, Behinderung oder seelischer Konflikte verfügt jede*r über Bewältigungsmuster, die im Alltag verwendet werden, oft ohne es zu bemerken. Die Selbsthilfegruppe macht solche konstruktiven Fähigkeiten bewusst und fördert ihre Entfaltung. Da die Selbsthilfekräfte bei allen anders sind, verfügt die Gruppe über unterschiedliche Modelle, mit Schwierigkeiten und Problemen fertig zu werden. Das Geschehen in einer Selbsthilfegruppe ist ein Prozess zunehmender Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Es werden Einsichten in bisher nicht bewusste persönliche und gesellschaftliche Zusammenhänge der Probleme gewonnen und neue Handlungsmöglichkeiten für das eigene Leben entwickelt.

³ <https://www.selbsthilfes Schweiz.ch/shch/de/in-ihrer-region/selbsthilfezentren.html>

Ziele

- Junge Erwachsene tauschen sich regelmässig mit Gleichaltrigen über ihre aktuellen Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer psychischen Gesundheit sowie weiteren Themen, die sie beschäftigen, aus.
- Einrichtungen der OKJA bieten jungen Erwachsenen einen geschützten Raum, in dem regelmässige Gruppentreffen zwecks Selbsthilfe stattfinden können.
- Fachpersonen der OKJA stehen den Gruppen als Coach zur Verfügung und bieten Sicherheit durch fachlich fundierte Intervention an.
- Durch den Austausch mit Gleichaltrigen gewinnen die jungen Erwachsenen an Selbstwirksamkeit und erwerben Bewältigungsstrategien für schwierige Lebenssituationen. Dadurch wird grösserer psychischer Belastung vorgebeugt.

Zielgruppe

- Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren.
- Fachstellen der OKJA

Umsetzung

Wichtig ist, dass die Rahmenbedingungen gemeinsam mit den Teilnehmenden geklärt werden. Auf folgende Punkte ist zu achten:

Definition fachgeleitete Selbsthilfegruppen: sind Gruppen, deren Treffen durch (selbst nicht betroffene) Fachpersonen geleitet werden.

Gruppengrösse und -zusammensetzung: Ideal ist ein Gruppengrösse zwischen 6 bis 12 Personen. Bei grosser Nachfrage kann mit mehreren Untergruppen gearbeitet werden. Dabei sollen Gruppen von Personen mit gleichen Problemstellungen, beziehungsweise ähnlichen Belastungen entstehen.

Inhalt und Themensetzung: Die Teilnehmenden können aufgrund unbestimmter Themen zusammenkommen. Zu Beginn des Treffens werden die aktuellen Themen gesammelt und entschieden, welche gemeinsam behandelt werden. Die Gruppe kann aber auch ein bestimmtes Problemfeld als Grundlage ihres Treffens festlegen.

Regelmässigkeit der Treffen: Es sind ein regelmässiger Rhythmus von beispielsweise einem Treffen pro Woche sowie die Dauer der Sitzungen festzulegen.

Fachliche Begleitung: Bei der Gruppengründung moderiert der*die Jugendarbeiter*in die ersten zwei bis drei Treffen und definiert mit der Gruppe die Ziele und Inhalte der Treffen. Gemeinsam wird festgelegt, zu welchem Zeitpunkt eine Zwischenauswertung gemacht wird, bei welcher der*die Jugendarbeiter*in anwesend ist und mit der Gruppe eine Standortbestimmung durchführt. Während den Treffen ist immer eine Fachperson der OKJA begleitend anwesend. Im Weiteren steht sie als Ansprechperson zur Verfügung für Jugendliche oder junge Erwachsene, die weiterführende Beratung wünschen. In Situationen, welche die Gruppe überlasten, bieten die Fachpersonen durch passende Interventionen Sicherheit.

Freiwillig und kostenlos: Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist freiwillig und kostenlos. Ein Austritt ist jederzeit möglich.

Alternative Begriffe für Selbsthilfegruppe: Um negative Assoziationen zu vermeiden können alternative Bezeichnungen verwendet werden wie «Treff» oder «Community». Die Bezeichnung kann zu Beginn mit der Gruppe definiert werden und sich beispielsweise an Ort und Zeit orientieren («Träff-Gruppe», «Zischtigs-Club»).

Regeln für die Gruppenarbeit: Es gibt keine festen Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil. In manchen Gruppen ergeben sich aber Schwierigkeiten, die von Unerfahrenheit im Vorgehen der Gruppe herrühren. Im Anhang 1 finden sich einige allgemeine Empfehlungen für den Umgang miteinander.

Form der Gruppenarbeit: Nicht jede Selbsthilfegruppe spielt sich in einem Stuhlkreis ab. Während einige Gruppen die Diskussion im kleinen, geschützten Kreis schätzen, treffen sich andere lieber in anderer Form oder gestalten gemeinsame Freizeitaktivitäten, während denen die Gespräche stattfinden. Jede Selbsthilfegruppe und ihre Mitglieder entscheiden selbst, wie sie die Treffen gestalten.

Gesellige Aktivitäten: Soweit die Mitglieder Freude daran haben und es sich leisten können, kann es für das Gruppenklima und den Zusammenhalt positiv sein, wenn die Gruppe ab und zu etwas Geselliges unternimmt. Allerdings geht es in einer Selbsthilfegruppe nicht primär um Vergnügungen. Es gilt, das richtige Verhältnis zwischen Unterhaltung und Ernsthaftigkeit zu finden, eine Frage der Balance. Schliesslich handelt es sich hierbei im Kern um Arbeitsgruppen fürs Behandeln von persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Problemen und Schwierigkeiten. Bei gewissen Selbsthilfegruppen kann die Freizeitgestaltung an sich im Mittelpunkt stehen. Wenn die Gruppe die fehlende oder unpassende Freizeitgestaltung als ihr wesentliches Problem betrachtet, kann dieses bearbeitet werden, etwa um aus Isolation und Einsamkeit, aus Leere und Passivität herauszufinden.

Junge Erwachsener in psychologischer und psychiatrischer Therapie: Bei Personen, die sich aktuell in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung befinden, ist unbedingt Rücksprache mit Fachpersonen aus diesen Fachgebieten zu nehmen. Bilden sich Gruppen von jungen Erwachsenen, die sich zurzeit in Therapie befinden, ist gegebenenfalls die Anwesenheit einer Fachperson aus Psychologie oder Psychiatrie erforderlich.

Empfehlung Weiterbildung für Fachpersonen der OKJA: Der DOJ empfiehlt Fachpersonen der OKJA, die eine Selbsthilfegruppe begleiten (möchten), ausdrücklich sich spezifisch weiterzubilden. Empfehlenswert ist die Weiterbildung [«Erste Hilfe Fokus Jugendliche»](#) des Programms ensa der Stiftung Pro Mente Sana.

Anhang

Empfehlungen zum Umgang in der Gruppe

- Jede*r bringt sich frei mit seinen*ihren Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Jede*r soll in der Gruppe zu Wort kommen.
- Es kann sinnvoll sein, zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine Blitzlicht-Runde durchzuführen: Begrüssung neuer Gruppenmitglieder, danach ergreift jede*r reihum das Wort und spricht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.
- Es kann immer nur eine*r aufs Mal sprechen. Dabei sollte jede*r den Mut zur Ich-Form aufbringen. Die Man- oder Wir-Form sollte vermieden werden. Jede*r sollte sich direkt an die anderen in der Gruppe wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen.
- Es sollte nicht über Aussenstehende (zum Beispiel die Partner*innen), sondern über sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.
- Gefühle, auch «negative» Empfindungen, die im Alltag häufig unterdrückt werden, wie Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Kränkung, Scham und so weiter sollten in der Gruppe mit der grösstmöglichen Offenheit geäussert werden.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe sollte den Verlauf unterbrechen, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden.
- Eigenständigkeit muss respektiert werden. Nur über Meinungen kann man diskutieren.
- Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein richtig oder falsch. Jede*r muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren. Niemand sollte beschwichtigend oder besserwissend Ratschläge erteilen, da jede*r nur für sich selbst entscheiden und das eigene Tun verantworten kann.
- Keine*r sollte sich und andere bei der Lösung von Schwierigkeiten unter zeitlichen Druck setzen. Probleme sollten offengelassen werden, denn so wie sie nicht von heute auf morgen entstehen, so können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden.
- Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen. Der Gesprächsverlauf ist offen. Diskussionen über bestimmte Themen sollten extra vereinbart werden.
- Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird gegenüber Aussenstehenden Stillschweigen bewahrt.

Quellen

NAKOS, Faltblatt Selbsthilfegruppen, Reden und Handeln, 2009

NAKOS, Informationsblatt «Tipps für die Arbeit von Gesprächsselbsthilfegruppen», korrigierte Auflage, 2019

NAKOS, Die «Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen», 9., vollständig neu bearbeitete Ausgabe, 2021

NAKOS, Konzepte und Praxis 9, neue Wege gehen, junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern, Berlin, 2016

<https://www.selbsthilfeschweiz.ch/>

Diese Empfehlungen entstanden in Rücksprache mit Selbsthilfe Schweiz.

Bern, 17. März 2022