



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

## **Selbsthilfe trägt: Selbsthilfekontaktstellen führen Gruppen verlässlich durch die Krise**

---

**Digitaler Fachtag am 22. Juni 2021**

**U20 in der Selbsthilfe –  
Zielgruppe eruieren, informieren und  
Interesse wecken**

**Kurzbericht  
Saskia Schubert und Kyra Morawietz**

**[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)**



## **U20 in der Selbsthilfe – Zielgruppe eruieren, informieren und Interesse wecken**

- **Wer ist die Zielgruppe? / Lebenswelt der Zielgruppe**
  - Jugendliche unter 20
  - Mobbing
  - In Schule z.B. via Suchtparcours; diverse Stationen  
(Ansprechpartnerin: Jacqueline Bramborg, Selbsthilfekontaktstelle  
Landkreis Bautzen)
- **-Projekt Wir mixen was uns verbindet - Gremientätigkeit; Thema sozial gesund leben**
  - Jugendliche sind eher unverbindlich
  - Das Wort Selbsthilfe ist negativ besetzt
- **Wo ist die Zielgruppe?**
  - Angehörige
  - Kino
  - Kita
  - Berufsbildungsmesse
  - Handwerkskammern
  - Agentur für Arbeit/  
Jobcenter
  - IHK / HWK
  - Tic Toc
  - Berufs(fach)schule
  - Feuerwehr
  - Instagram
  - Therapieeinrichtungen
  - Krankenhäuser
  - Sportvereine
  - Soziale Medien
  - Uni/FH
  - Jugendzentren
  - Innenstadt
  - Schule
  - kirchliche Gruppierungen
  - Jugendhilfeeinrichtungen
  - Krankenpflegefachschulen
  - Bildungsträger, wo  
Maßnahmen mit jungen  
Menschen abgehalten  
werden
- **Wie/ Interesse wecken?**
  - Projektwoche in der Schule + Workshops
  - Trialog
  - Multiplikator\*innen einbeziehen (z.B. Psychologische Beratungsstelle,  
Jugendbüro)
  - Selbsthilfegruppe umbenennen in Treff
  - das Wort Selbsthilfe ist negativ besetzt
  - ggf. Weg vom Begriff Selbsthilfe, beispielsweise Selbststärkung
  - dahin gehen, wo Jugend ist
  - Straßenaktionen planen
    - Marathon laufen (mit best. Ziel)
    - Challenges z.B. Schrittzähleraktion
  - Über Selbsthilfe aufklären in versch. Settings
  - Austausch anregen
  - Themenbezogene Selbsthilfe
    - Scham
    - Handicap - Teilleitungsschwäche, Logopädie
    - Austausch anregen zwischen den versch. Gruppen (Jung & Alt)
    - Gewalt in der Familie
    - Traumabewältigung
    - Sucht



- Depression, Suizid
- Leistungsdruck
- Thema sozial gesund leben
- Trauer
- Beteiligung ermöglichen
- Öffentlichkeitsarbeit (Plakate, aber auch neue Medien, wie z.B. Instagram)
- Aufklärung
- In Schule z.B. via Suchtparcours
- ggf. Weg vom Begriff Selbsthilfe, beispielsweise Selbststärkung
- Über Selbsthilfe aufklären in versch. Settings
- Kontinuität ist wichtig
- Aktiv, engagiert, wollen was bewegen
- Genießen es mit Gleichgesinnten zusammen zu sein mit denselben Themen

### **Literaturtipp:**

#### **Wie ticken Jugendliche 2020?**

Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland

Link: <https://www.sinus-institut.de/media-center/studien/wie-ticken-jugendliche-2020>

### **Persönliche Bemerkungen der Teilnehmenden:**

#### **Wie war dein allgemeiner Eindruck vom Workshop U20 beim DAG SHG Fachtag?**

„Es war ein impulsreicher Austausch, der wie erwartet, Lust auf mehr macht!  
Es war wunderbar, Erfahrungen, Kräfte, Ideen und Potenziale zu bündeln!“

„Oh, da muss ich mich aber noch weiter Informieren.“ (9/10)

#### **Wie wichtig wäre dir ein weiterer Austausch zu diesem Thema?**

„Ich würde kommen, wenn es ein Treffen gibt.“ (9/14)

„Auf jeden Fall ´ne super Sache!“ (7/14)

#### **Wie wichtig wären dir Fortbildungen in diesem Bereich?**

„Auf jeden Fall sehr wichtig!“ (8/12)

*Saskia Schubert ist Projektleiterin im Projekt Junge Selbsthilfe Berlin, StattdRand gGmbH.  
Kyra Morawietz ist Ansprechpartnerin für die Junge Selbsthilfe Spandau im Selbsthilfetreff Spandau, Casa e.V.*