

# NAKOS – JUNGE SELBSTHILFE IN DEUTSCHLAND



Junge Selbsthilfe finden,  
sichtbar machen und  
Zugänge eröffnen

Marnie Bartel–Borrmann, wissenschaftliche Mitarbeiterin

Julia Husemann, Projektmitarbeiterin



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Was ist die NAKOS?

= Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

- bietet Orientierung für Betroffene (Telefonsprechstunde, Adressverzeichnisse)
- erstellt Basis- und Fachinformationen (z.B. Arbeitshilfen)
- bietet Tagungen und Fortbildungen an
- führt Projekte zu verschiedenen selbsthilfe-relevanten Aspekten durch



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Selbsthilfestrukturen in Deutschland

**Selbsthilfegruppen (Schätzung: 70000–100000 Gruppen)**

- z.B. Treffpunkt Junge Erwachsene mit Krebs

**Selbsthilfeorganisationen (GRÜNE ADRESSEN: ca. 300)**

- z.B. Rheuma-Liga

**Selbsthilfekontaktstellen (ROTE ADRESSEN: ca. 300)**

z.B. Selbsthilfekontaktstelle Berlin – Mitte /SEKIS



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

(Quelle: NAKOS 2021)

# Junge Selbsthilfe – Worüber reden wir?

- Selbsthilfe hat ein Nachwuchsproblem
- Keine einheitliche Verwendung des Begriffs
- Junge Selbsthilfe „bezieht sich auf das alles, was junge Erwachsene im Kern zwischen 18 und 35 Jahren in Selbsthilfegruppen, –vereinigungen und –arbeitskreisen und anderen (auch virtuellen) Selbsthilfeszusammenschlüssen miteinander tun.“
- sehr heterogene Gruppe

„Ein Ort, an dem ich nicht stark sein muss.“  
Lisa, 19

„Eine Selbsthilfegruppe ist für mich ein Ort, an dem ich verstanden werde.“

Eva, 26

„Ein Ort, an dem ich mich nicht verstecken muss.“  
Eugen, 34



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

(Quellen: Walther, Pons 2020: S. 52; NAKOS 2016)

# Junge Gruppen

Absolute Beginner (Menschen ohne Beziehungserfahrung) ADS  
Freaks alk & co Arbeiterkind Buchstabenakrobaten  
(Legasthenie) Die Chaoten (Jugendgruppe Behinderter und  
Freunde) Die jungen W... (es) Die Lebendigen (junge  
Schädel-Hirn-Verletzte und Angehörige) Die MS hat's nicht leicht mit mir  
(Multiple Sklerose) Don't panic (Ängste) ENJOY YOUR LIFE (körperliche  
Handicaps) Let's talk about! (Epilepsie) FKK Frauen Kontra Krebs Flow  
(Stottern) Gemeinsam STARK (psychische Erkrankungen) Happy  
Thinking People (Bipolarität) Hear and fit (Hörbehinderungen) HOPES  
(seelische Probleme) Ich bin anders-ja und? (AD(H)S) Julia  
without borders (bikulturelle Partnerschaften) Junge Leber  
(Lebertransplantation) Kleiner Prinz (Halbwaisen) Königskinder  
(Schwule) Lebensmüde? Lebensmut! (Depressionen) MS-Chamäleons  
(Multiple Sklerose) Mut und Stärke (Multiple Sklerose) Netzwerk K  
(Krebs) Netzwerk STATT Krebs Nirwana (Sucht) Planet  
Erfahrene) Planet Borderline Queerulanten (Lesben,  
Bisexuelle, Intersexuelle, Transsexuelle) Rabenmütter (postpartale  
psychische Erkrankungen) Soko Leipzig (Sozialkompetenz) Sophie  
(Soziale Phobie) Soulsister (postpartale Depression) Szenenwechsel  
(Sucht) Trans\*parenz (Transgender) (Un-)verantwortlich?!  
Geschwisterkinder Stammtisch (Geschwister von behinderten  
Menschen) WIR (seelische Probleme) Youngster (Morbus Crohn /  
Colitis Ulcerosa)



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

(Quelle: NAKOS 2016, S. 31)

# Zahlen zur Jungen Selbsthilfe

- 50% der Selbsthilfekontaktstellen und –unterstützungsstellen richten sich explizit an junge Menschen
- ca. fünf „junge Selbsthilfegruppen“ pro Einrichtung, steigende Tendenz
  - 71% befassen sich mit psychosozialen Themen
  - 56% mit chronischen Erkrankungen/Behinderung
  - 37% Suchterkrankungen
  - 23% themenübergreifende Stammtische
  - 22% soziale Themen



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

(Quelle: NAKOS STUDIEN/Selbsthilfe im Überblick 6/Zahlen und  
Fakten 2019, S. 12)

# Junge Selbsthilfe in der Pandemie

## Covid-19 Pandemie

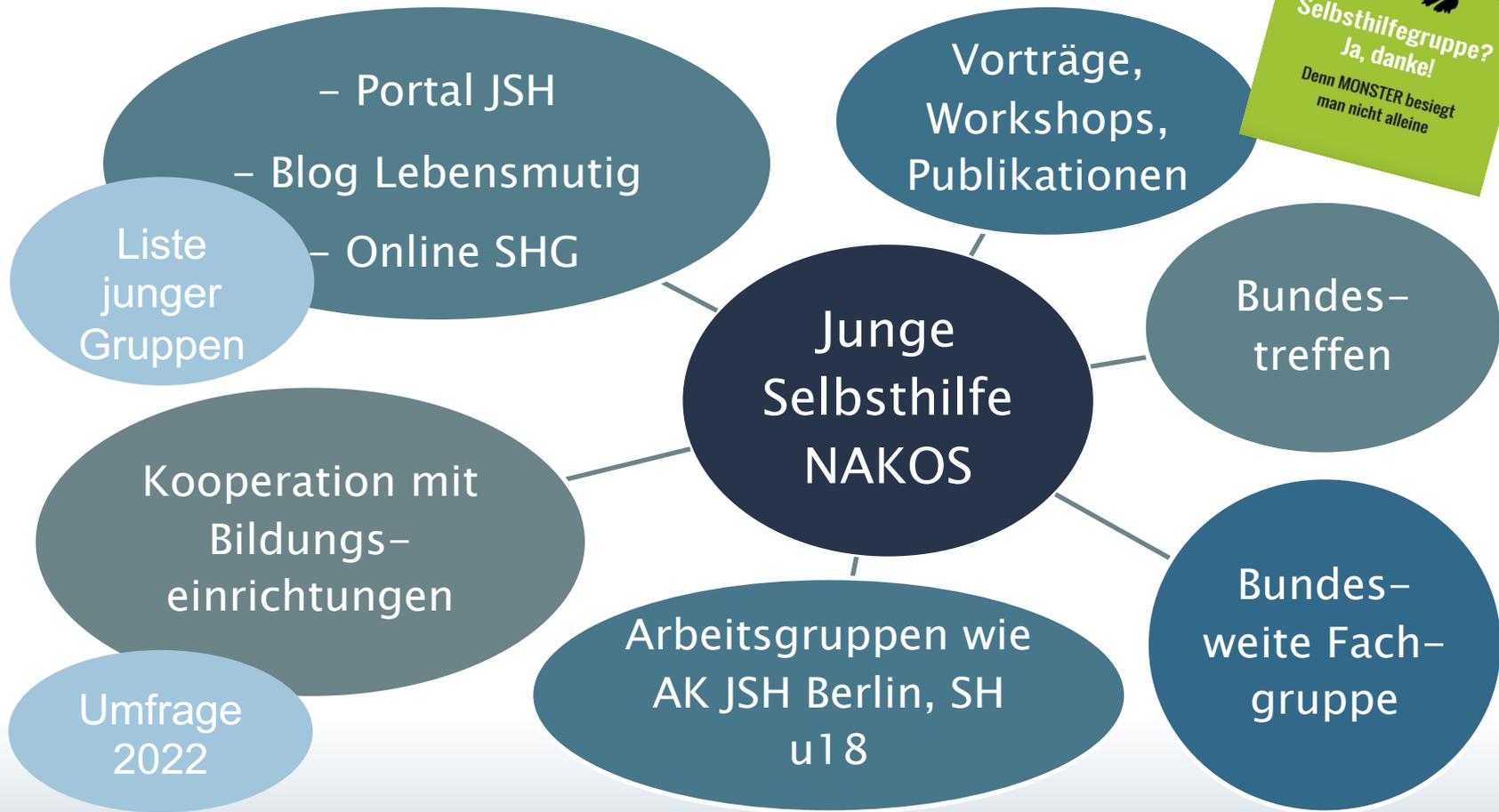


**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

(Quelle: eigene Darstellung auf Basis SHILD Studie –  
Kofahl 2018)

# Junge Selbsthilfe bei der NAKOS



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Junge Selbsthilfe bei der NAKOS

## SCHON MAL AN SELBSTHILFE GRUPPEN GEDACHT?

Das Portal für Junge Selbsthilfe

### HOME

ANDERS ALS ERWARTET  
JUNGE SELBSTHILFE  
GRUPPEN FINDEN  
AKTUELL  
TERMINE  
FILME  
GRUPPE DES MONATS  
ZUM BLOG ↗

Monster besiegt man nicht alleine.  
Deswegen haben sich  
deutschlandweit rund 3 Millionen  
Menschen in Selbsthilfegruppen  
zusammengeschlossen.  
1.000 Themen – 100.000 Gruppen



Finde eine junge  
Selbsthilfegruppe  
in deiner Nähe



www.schon  
-mal-an-  
selbsthilfe/  
gruppen-  
gedacht.de



Netzwerk  
Junge Selbsthilfe

Junge Aktive engagieren sich  
gemeinsam für ihre Ziele

MITMACHEN ->

### Aktuell

Freier Schreibplatz: Blog- und  
Gastautor\*in bei Lebensmutig  
(m/w/d) gesucht

27.04.2022

Teilnehmer\*innen gesucht für  
Workshop „Junge Selbsthilfe  
an der Schule“

27.04.2022

Die MUT-TOUR 2022 sucht  
Teilnehmende

### LEBENSMUTIG Blog

Neuer Beitrag von: Bossi

Zum Arzt? – Hörst doch von  
alleine wieder auf!

Dass Männer früher als Frauen  
sterben ist bekannt. Zum einen  
liegt es an der Lebensführung.  
Sie rauchen häufiger, ernähren  
sich ungesünder und neigen  
häufiger zu exzessivem  
Alkohol- und Drogenkonsum.  
Abgesehen von dem Essen,  
finde ich mich in ...

WEITERLESEN ↗



Filme

So vielfältig ist junge  
Selbsthilfe!

ANSEHEN ->



„In Selbsthilfegruppen  
sitzen die Leute  
bedröppelt im Kreis?“

VORURTEILE CHECKEN ->

### Gruppe des Monats

Mai 2022

Treffpunkt Seelische  
Gesundheit für junge  
Erwachsene – sprech

### Termine

10.05.2022

Tag gegen Schlaganfall

14.-22.05.2022

Aktionswoche Alkohol der  
DHS

16.05.2022

Jugendbeteiligung im

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Junge Selbsthilfe bei der NAKOS

## LEBENS MUTIG. Junge Selbsthilfe Blog



Mutsamlerin | 30. Sep. 2021 | ALLGEMEIN

### Selbsthilfegruppe = Wunderheilung?!

Vor einiger Zeit habe ich für eine Selbsthilfe-Kontaktstelle an einem Dreh für einen Imagefilm mitgewirkt. Ich war mir erst unsicher, ob ich daran teilnehmen soll, denn vor einer Kamera zu sprechen, ist auch immer mit vielen Ängsten verbunden. Was ist, wenn ich die Fragen nicht perfekt beantworten kann? Oder wenn man mir die Angst anmerkt? Doch gerade im Selbsthilfe-Kontext denke ich mir dann immer, dass es dort vielleicht auch irgendwie dazugehören darf und vor allem, dass einem dort Verständnis entgegengebracht wird. Also sagte ich zu.

in Zusammenarbeit mit:



#### BLOG ABONNIEREN

Hier anmelden

#### SUCHE

Suche

#### UNSERE GIFS

MUTIG

#### DIE BLOGAUTOR\*INNEN

Liste der Blogautor\*innen

#### NEUESTE BEITRÄGE

Zum Arzt? – Hört doch von alleine wieder auf!

Monatsthema Mai: Ausmisten, mental und physisch

Urlaub = (Ent-)Spannung

#### NEUESTE KOMMENTARE

Anonymous bei Corona-Zeit = Traumzeit für Sozialphobiker\*innen?

Anonymous bei Barfußschuhe, eine Umstellung

[www.junge-selbsthilfe-blog.de/](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de/)



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Quellen

Kofahl, C.: Zielsetzung und Hintergrund der SHILD-Studie. In: Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD) 2018, S. 70–80

NAKOS (Hrsg.): Arbeiten in Selbsthilfekontaktstellen. Basis und Praxiswissen für Mitarbeitende in der Selbsthilfeunterstützung. Berlin 2021

NAKOS (Hrsg.): Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern. NAKOS Konzepte und Praxis 9. Berlin 2016



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Quellen

NAKOS STUDIEN/Selbsthilfe im Überblick 6/Zahlen und Fakten 2019. Berlin 2020.

Walther, Pons: Ja – es gibt sie! Junge Menschen und die Selbsthilfe. In: Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020, S. 52 – 60.



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Tel: 030 / 31 01 89 - 60  
Fax: 030 / 31 01 89 - 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Eine Einrichtung der



Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.