



3. Nationale Tagung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe

Samstag, 19. November 2022,
Careum Auditorium, Zürich

Selbsthilfegruppen als Thema für junge Erwachsene

Das Durchschnittsalter in Selbsthilfegruppen ist relativ hoch (50+). Aber einige Selbsthilfethemen betreffen nur jüngere Personen, und manche Selbsthilfe-Themen stellen für junge Menschen andere Herausforderungen im Alltag dar als für Ältere. Einige jüngere Betroffene ziehen den Austausch mit Gleichaltrigen vor, während andere in altersmässig gemischten Gruppen mitwirken. Wieder andere jüngere Gruppen gestalten ganz neue Formen des Austauschs und der Gemeinschaft.

Unter welchen Bedingungen gelingt diese «Junge Selbsthilfe»? Wie können Fachpersonen und junge Expert:innen aus Erfahrung die «Junge Selbsthilfe» gemeinsam fördern? An der Tagung kommen junge Betroffene, die sich in der Selbsthilfe engagieren, und Fachpersonen miteinander in einen Dialog über diese und weitere Fragen.

Programm

Samstag, 19. November 2022, 9.15 – 16.30 Uhr

Nach einem Einführungsreferat werden drei Workshop-Blocks durchgeführt. In jedem Block finden vier Workshops gleichzeitig statt. Die Workshops werden jeweils nur ein Mal durchgeführt. Sie können also drei von total 12 Workshops besuchen. Je ein Workshop pro Block wird simultan von Französisch auf Deutsch, je einer von Deutsch auf Französisch übersetzt. Detailbeschreibungen: Siehe folgende Seiten

Ab 8.30 Uhr	Kaffee, Check-In
9.15 Uhr	Begrüssung (d mit Übersetzung d>f) Dr. Stefan Spycher, CEO Careum, Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz
9.45 Uhr	Ein Blick über den Tellerrand: Junge Selbsthilfe in Deutschland – Einführung in das Tagungsthema Team Junge Selbsthilfe, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS (Deutschland) (d mit Übersetzung d>f)
10.30–11.45 Uhr	Erster Workshop-Block 1.1 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: (f mit Übersetzung f>d, Diskussion zweisprachig möglich) Postpartale Depression Schweiz 1.2 Jung und Krebs? – Das AYA-Angebot der Krebsliga beider Basel (nur d) 1.3 Nicht vor Ort und doch mit dabei sein! (nur d) Social media als Unterstützungs- und Austauschmöglichkeit unter Gleichbetroffenen 1.4 Young Carers am Drücker: (d mit Übersetzung d>f) Partizipativ entwickelte Unterstützungsformen zur Selbstermächtigung von Young Carers
11.45–12.15 Uhr	Networking, Verpflegung, kulturell-interaktiver Teil
12.15–13.30 Uhr	Zweiter Workshop-Block 2.1 Collectif JAD – Der Aufbau einer Gemeinschaft von ehemaligen young carers (f mit Übersetzung f>d) 2.2 Kooperationen von Selbsthilfe und Bildungseinrichtungen (nur d) 2.3 MADNESST (d mit Übersetzung d>f) 2.4 Junge Selbsthilfe: Spielt das Alter eine Rolle? Warum und für wen genau? (nur d)
13.30–14.00 Uhr	Networking, Verpflegung, kulturell-interaktiver Teil
14.00–15.15 Uhr	Dritter Workshop-Block 3.1 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Young Ilco und Kinderkrebs-Survivors Schweiz (nur d) 3.2 Refuge-Neuchâtel – gegenseitige Unterstützung für junge LGBTIQ+-Personen (f mit Übersetzung f>d) 3.3 MeWell-Community (d mit Übersetzung d>f) 3.4 Vom partizipativen Forschungsprojekt zur Selbsthilfeorganisation Careleaver Schweiz (nur d)
15.15–15.45 Uhr	Networking, Verpflegung, kulturell-interaktiver Teil
15.45 Uhr	Interaktive Schlussrunde: Was nehmen wir mit? (zweisprachig mit Übersetzung)
16.30 Uhr	Schluss

1. Workshop-Block

10.30 – 11.45 Uhr

1.1 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Postpartale Depression Schweiz (f mit Übersetzung f>d, Diskussion zweisprachig möglich)

- > Felicitas Torri, Verantwortliche Romandie
- > Annika Redlich, Leitung Büro Thalwil

Der Verein Postpartale Depression Schweiz informiert über postpartale Depressionen und leistet schnelle Hilfe. Er unterstützt betroffene Eltern, Angehörige und Gesundheitsfachleute in der ganzen Schweiz. An der Tagung werden Annika Redlich, Leiterin des Büros in Thalwil und Felicitas Torri, Leiterin Romandie, von ihren privaten und beruflichen Erfahrungen berichten. Sie haben an Selbsthilfegruppen-Treffen (in Präsenz) für schwierige Wochenbett-Situationen teilgenommen und leiten nun Online-Selbsthilfegruppen für Eltern. Sie werden über die Vorteile und Schwierigkeiten der verschiedenen Formen von Selbsthilfegruppen sprechen, und erläutern, warum das Wochenbett eine Phase der Anfälligkeit ist und welche Risikofaktoren laut neuesten Studien bestehen.

1.2 Jung und Krebs? – Das AYA-Angebot der Krebsliga beider Basel (nur d)

- > Miriam Döbeli, Projektmitarbeiterin Krebsliga beider Basel

AYA steht für «adolescents and young adults with cancer». Das AYA-Angebot der Krebsliga beider Basel entstand im Herbst 2018 durch die Initiative eines jungen betroffenen Ehepaars. Seit Mai 2019 ist Miriam Döbeli als ehemalige Angehörige eines jungen Krebspatienten für das AYA-Programm verantwortlich. Im Workshop zeigt sie auf, wie sie das Angebot aufgebaut hat und welche Herausforderungen sie in Bezug auf die junge Selbsthilfe in der Schweiz sieht.

1.3 Nicht vor Ort und doch mit dabei sein! (nur d)

Social media als Unterstützungs- und Austauschmöglichkeit unter Gleichbetroffenen

- > Silvia Jauch, social media Managerin und Inklusiererin

Silvia Jauch ist selbst von Rheuma betroffen und berichtet als «Inklusiererin» aktiv und regelmässig über dieses und weitere Themen ihres Alltags. Sie berichtet über Ihre Erfahrungen damit, wie social media Plattformen wie Instagram, Blogs und Weitere, Betroffene miteinander vernetzen, unterstützen und in einen Austausch bringen können, und welche Herausforderungen sich dabei stellen.

1.4 Young Carers am Drücker: (d mit Übersetzung d>f)

Partizipativ entwickelte Unterstützungsformen zur Selbstermächtigung von Young Carers

- > Eva Schellenberg, BA, Wissenschaftliche Mitarbeiterin – Careum Hochschule Gesundheit
- > Fabian Berger, MA, Wissenschaftlicher Mitarbeiter – Careum Hochschule Gesundheit
- > Zwei bis drei Young Carers

«Young Carers» sind junge Menschen im Alter von 15–25 Jahren, die erkrankte Angehörige oder Nahestehende betreuen. Zusammen mit Young Carers stellen wir unsere neuen Formate «Get-Together» und «Young Carer Peers» als alternative Formen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe vor. Die Entwicklung erfolgte in enger Zusammenarbeit mit Young Carers im Sinne von: «Nothing about me, without me!» (nach Berwick, 2009)

2. Workshop-Block

12.15 – 13.30 Uhr

2.1 Collectif JAD – Der Aufbau einer Gemeinschaft von ehemaligen young carers (f mit Übersetzung f>d)

- > **Muriel Vial**, Sozialarbeiterin und Betroffene, Gründungsmitglied
- > **Florian Sallin**, Sozialarbeiter und Betroffener, Gründungsmitglied

Das Collectif JAD vereint junge und ältere Menschen, die in der Westschweiz mit psychisch kranken Eltern aufgewachsen sind und deshalb als Kinder von ihrer Rolle als pflegende Angehörige geprägt wurden. Das Kollektiv basiert hauptsächlich auf dem Bedürfnis, sich unter Personen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und hat sich zum Ziel gesetzt, die Sensibilisierung für Kinder als pflegende Angehörige bei Gesundheitsfachleuten und Jugendlichen zu fördern.

2.2 Kooperationen von Selbsthilfe und Bildungseinrichtungen (nur d)

- > **Team Junge Selbsthilfe der NAKOS**

Die Kooperation von Selbsthilfekontaktstellen mit Bildungseinrichtungen kann dazu beitragen, junge Menschen zielgruppengerecht auf Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe hinzuweisen. Es werden aktuelle Ergebnisse aus einer NAKOS-Befragung zu gelungenen Kooperationen vorgestellt. Anschließend haben die Workshop-Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich interaktiv auszutauschen.

2.3 MADNESST (deutsch mit Übersetzung d>f)

- > **Simone Fasnacht**, Gründer*in und Co-Präsident*in von MADNESST, Genesungsbegleiter*in

MADNESST ist ein Netzwerk von Mental-Health-Aktivist*innen, die den diagnostizierten psychischen Leidensdruck kennen und die Öffentlichkeit für das Thema psychische Gesundheit sensibilisieren. Gemeinsam werden Formate entwickelt, organisiert und durchgeführt, welche zur Enttabuisierung, Entstigmatisierung und Normalisierung des psychischen Leidensdrucks beitragen. Im Workshop wird die Arbeitsweise von MADNESST vorgestellt und gemeinsam überlegt, inwiefern Ähnlichkeiten und Unterschiede zum Konzept der Selbsthilfe bestehen.

2.4 Junge Selbsthilfe: Spielt das Alter eine Rolle? Warum und für wen genau? (nur d)

- > **Anita Huber**, lic. phil. Psychologin, Lehrbeauftragte hfg Höhere Fachschule für Gemeindeanimation, ARTISET Bildung

Gemeinsam möchten wir uns mit folgenden Fragestellungen beschäftigen:

Wie kann die Selbstorganisation von jungen Menschen aktiviert und begleitet werden? Wie können (Fach-)Personen junge Selbsthilfegruppen aufbauen, begleiten und dabei gleichzeitig Autonomie zulassen bzw. fördern? Wie können junge Personen aktiviert werden, um sich zu engagieren, sich für etwas einzusetzen? Auf was sollten wir dabei achten? Und wer trägt in diesem Prozess für was die Verantwortung?

Wir erörtern dazu:

- Bekannte Chancen und Herausforderungen aus der Jugendförderung und Gemeindeanimation
- Die Lebenswelt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Bezug auf ihre Bedürfnisse, die Gestaltung ihres Lebens im Sozialen, in Gruppen
- Möglichkeiten und Grenzen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Entwicklungsphasen: Chancen und Herausforderungen im Zusammenhang mit pädagogischen und psychologischen Grundlagen von Entwicklung.
- Schwierigkeiten unter Berücksichtigung juristischer Aspekte

3. Workshop-Block

14.00 – 15.15 Uhr

3.1 Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Young Ilco und Kinderkrebs-Survivors Schweiz (nur d)

- > **Kathrin Villiger**, Vorstandsmitglied der Ilco Schweiz und Ansprechperson der young Ilco Schweiz
- > **Zuzana Tomášiková**, Leiterin Fachstelle Survivors

In diesem Workshop stellen sich zwei Organisationen der jungen Selbsthilfe vor und diskutieren miteinander und dem Publikum:

- Die Ilco Schweiz richtet sich an alle Stomaträger und Stomaträgerinnen der Schweiz und deren Angehörige (Partner/ Partnerin, Eltern, Bekannte). Mit der young Ilco Schweiz besteht die Idee, auch den jüngeren/aktiveren Betroffenen, bei Fragen eine Anlaufstelle zu bieten. Zudem will die Organisation, dass die Jungen die Möglichkeit haben, sich mit «Gleichaltrigen» auszutauschen, da sie der Überzeugung sind, dass eine 20jährige Person andere Anliegen hat als z. B. eine 60jährige.
- Kinderkrebs Survivors Schweiz ist eine Interessensgemeinschaft von Erwachsenen, die in ihrer Kindheit oder Jugend an Krebs erkrankten, überlebten und aus der Therapie bereits entlassen sind. Die regelmässigen Treffen und Events werden gemeinsam mit der Fachstelle Survivors bei Kinderkrebs Schweiz koordiniert und organisiert. Zuzana Tomášiková ist die Leiterin der Fachstelle, Patientexpertin, seit über 15 Jahre in der Kinderkrebs-Community tätig und selbst eine Survivorin.

3.2 Refuge-Neuchâtel – gegenseitige Unterstützung für junge LGBTIQ+-Personen (f mit Übersetzung f > d)

- > **Aline Tatone**, Psycho-sexologin, Paartherapeutin und Expertin für trans*-Fragen

Refuge-Neuchâtel bietet eine Anlaufstelle und Begleitung für junge LGBTIQ+-Personen und ihr Umfeld und ist ein Kompetenzzentrum für Trans*-Themen für öffentliche Dienste sowie das Sozial- und Gesundheitswesen. Es bietet verschiedene geleitete Gesprächsgruppen. Diese finden einmal monatlich in Präsenz statt, und WhatsApp-Gruppen bieten gleichzeitig die Möglichkeit, laufend online in Kontakt zu bleiben. Es werden die Aktivitäten von Refuge-Neuchâtel vorgestellt, anschliessend Diskussion.

3.3 MeWell-Community (d mit Übersetzung d > f)

- > **Tiyam Nikray**, Präsidentin von MeWell
- > **Tiara Greber**, Vizepräsidentin von MeWell

Die Mental Wellbeing Community – kurz MeWell – ist seit 2020 eine Community von Studenten und Mitarbeitern an den Universitäten und Hochschulen in Zürich. Wir organisieren monatlich Workshops über eine Vielzahl von Mental Health Themen sowie Community Events, die als Gelegenheit zum Austausch und Verknüpfung dienen. Unser Ziel ist es, das Gespräch über psychische Gesundheit zu öffnen und zu ermöglichen, sodass ein besseres Verständnis gegenüber Mental Health Themen gefördert wird und Studenten und Mitarbeiter sich bewusst sind, wo und wie sie sich Hilfe und Information holen können, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Die Workshopleiterinnen werden darauf eingehen, wie MeWell sich für Mental Health einsetzt und was sie jungen Mitgliedern der Gesellschaft als Selbsthilfe anbietet. Im zweiten Teil des Workshops, werden Fragen des Publikums beantwortet und es wird diskutiert, wie man das Angebot der jungen Selbsthilfe verbessern und erweitern kann.

3.4 Vom partizipativen Forschungsprojekt zur Selbsthilfeorganisation Careleaver Schweiz (nur d)

- > **Rose Burri**, Präsidentin Careleaver Schweiz
- > **Renate Stohler**, ZHAW Soziale Arbeit
- > **Thomas Woodtli**, Gründungsmitglied

Die Gründung des Vereins Careleaver Schweiz wurde u.a. von Mitgliedern der Begleitgruppe des Projekts «Übergang in die Selbständigkeit: Pflegekinder wirken mit!» der ZHAW Soziale Arbeit initiiert. Im Workshop wird aufgezeigt, wie die Begleitgruppe in das Projekt eingebunden war und was die Mitglieder dazu motivierte, einen Verein zu gründen. Dies mit dem Ziel, sich für die Anliegen seiner Mitglieder, wie beispielsweise Entstigmatisierung und das Aufbauen von Chancengleichheit, auf politischer und gesellschaftlicher Ebene, einzusetzen. So konnte ein Netzwerk entstehen, das junge Menschen verbindet und über nachhaltige Lösungen im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe nachdenkt und sich an Diskussionen beteiligt. Weiter werden mit dem Prozess verbundene Herausforderungen und Erkenntnisse präsentiert.

Tagungsdaten

Samstag, 19. November 2022, 9.15 – 16.30 Uhr

Durchführungsort

Die Tagung findet statt im
Careum Auditorium, Pestalozzistrasse 11, Zürich.

Wegbeschreibung und Lageplan:

<https://careum.ch/de/raumvermietung/zuerich/auditorium>

Teilnehmerbeitrag

Freiwillig Engagierte, Studierende/Auszubildende/AHV/IV/ALS Fr. 35.–
Teilnahme in beruflicher Funktion Fr. 130.–

Wir möchten den Zugang zur Tagung für Menschen, die sich freiwillig in der Selbsthilfe engagieren, und für junge Menschen in Ausbildung bewusst günstig halten. Danke für eine ehrliche Selbstdeklaration in der online-Anmeldung. Wir stellen Ihnen nach der Anmeldung eine Rechnung zu.

Anmeldung

Die Anmeldung ist online möglich ab 30. Juni 2022 auf
www.selbsthilfeschweiz.ch → Aktuell → News und Veranstaltungen

> **Anmeldeschluss:** 15. Oktober 2022

Sie erhalten im Anschluss an die Anmeldung eine Rechnung über den Teilnehmerbeitrag. Im Fall einer Abmeldung bis zum 5. November erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.– (Fachpersonen) bzw. Fr. 10.– (reduziert). Bei einer kurzfristigen Abmeldung zwischen dem 5. und 19.11. ist der ganze Teilnahmebetrag fällig (Ausnahme: Beleg über Krankheitsfall).

Wichtige organisatorische Hinweise

> Simultanübersetzung:

An der Tagung wird Simultanübersetzung Deutsch <> Französisch für das Einführungsreferat, den Abschluss und ausgewählte Workshops angeboten. Die Simultanübersetzung wird mit der Übersetzungs-App Syntax durchgeführt. Informationen dazu senden wir im Vorfeld der Tagung an die Teilnehmenden.

> Covid:

Die Tagung wird zu den dann geltenden Vorschriften bezüglich Covid-Pandemie durchgeführt. Ist eine physische Durchführung nicht möglich, so wird die Tagung vollumfänglich online umgesetzt. In diesem Fall werden die Teilnehmenden rechtzeitig informiert. Die Teilnehmerbeiträge würden angepasst.

Eine hybride Form (in Präsenz und gleichzeitig online) ist leider nicht möglich.

> Infomarkt:

Für Partner und Teilnehmende gibt es die Möglichkeit, Informationsmaterial über eigene Gruppen, Organisationen oder Projekte aufzulegen. Bitte vermerken Sie dies entsprechend im online-Anmeldeformular. Aufgrund der beschränkten Platzverhältnisse ist es leider nicht möglich, zusätzliche Informationen weiterer Anbieter zu präsentieren. Danke für Ihr Verständnis dafür.

> Teilnahmebestätigung

Eine Teilnahmebestätigung wird vor Ort abgegeben.

Kontakt

Die Tagung wird durchgeführt von Selbsthilfe Schweiz, www.selbsthilfeschweiz.ch

> **Auskünfte:** Elena Konstantinidis, Projektverantwortliche, e.konstantinidis@selbsthilfeschweiz.ch

Partner

Die Durchführung der Tagung wäre nicht möglich ohne unsere grossartigen Partnerorganisationen. Ein herzliches Dankeschön!

Hauptpartner

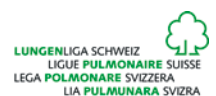
careum

Careum
Hochschule Gesundheit
Teil der Kalaidos Fachhochschule

Partner



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo