

SELBSTHILFE FÜR JUNGE MENSCHEN

# Raum zum Reden

**Jungen Menschen fällt es mitunter nicht leicht, über ihre Probleme zu sprechen. Oftmals fehlt jedoch nur ein geeigneter Rahmen dafür. Die Junge Selbsthilfe, ein neues Projekt der Selbsthilfe Tirol, soll nun Abhilfe schaffen.**

**S**elbsthilfegruppen werden im Allgemeinen hauptsächlich von älteren Menschen in Anspruch genommen – naturgemäß, möchte man fast sagen, schließlich treten die meisten schwerwiegenden Krankheiten in der Regel erst in höherem Alter auf. Unabhängig davon haben jedoch ebenso viele junge Menschen schon

## ZUSAMMEN GESTALTEN

In Deutschland ist die Junge Selbsthilfe bereits etabliert. Unter dem Dach der Selbsthilfe Tirol entsteht nun auch hierzulande ein entsprechendes Angebot. „Es gibt viele junge Menschen, die Probleme unterschiedlichster Art, aber oft keine wirkliche Möglichkeit haben, sich in einem geschützten Raum mit anderen Betroffenen auszutauschen“, erklärt Maria Grander, die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol. „Mit der Initiative Junge Selbsthilfe bieten wir ihnen eine zeitgemäße Möglichkeit für Begegnung und Austausch.“

Der Dachverband sieht sich dabei in erster Linie als Initiator – die konkreten Inhalte sollen ebenso wie die endgültige Gestaltung des Projekts von den Beteiligten selbst bestimmt werden. „Es muss ja nicht immer der klassische Sitzkreis sein, es gibt auch andere Begegnungs- und Arbeitsformen“, so Barbara Vantsch, Geschäftsstellenleiterin des Dachverbands. „Welche genau, das dürfen die jungen Menschen selbst entscheiden. Sie wissen schließlich am besten, welche Bedürfnisse sie haben.“ Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung am 4. und 5. Oktober werden die weiteren Schritte dazu definiert. ●

*„Mit der Initiative Junge Selbsthilfe bieten wir jungen Menschen eine zeitgemäße Möglichkeit für Begegnung und Austausch.“*

MARIA GRANDER,  
PRÄSIDENTIN SELBSTHILFE TIROL

mit diversen gesundheitlichen und sozialen Problemen zu kämpfen, und auch für sie kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein.

Selbst wenn für einen Großteil junger Erwachsener soziale Netzwerke erste Anlaufstelle sind, ist das Bedürfnis groß, sich etwa im Fall einer Erkrankung oder psychischer Belastungen auch persönlich und direkt mit Gleichaltrigen austauschen zu können. Um einen geeigneten Rahmen dafür zu schaffen, hat die Selbsthilfe Tirol, der Dachverband der Tiroler Selbsthilfvereine und -gruppen, kürzlich das Projekt Junge Selbsthilfe ins Leben gerufen. Es handelt sich dabei um eine Initiative, die sich an junge Menschen zwischen 15 und 35 Jahren richtet und vor allem der Information und Vernetzung dient.

## KONTAKT



**Selbsthilfe Tirol**  
Dachverband der Tiroler Selbsthilfvereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich  
Innrain 43 (Erdgeschoß)  
6020 Innsbruck  
Telefon: +43 512 57 71 98  
E-Mail: [dachverband@selbsthilfe-tirol.at](mailto:dachverband@selbsthilfe-tirol.at)  
[www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at)



Weitere Infos und  
Anmeldung unter  
[www.selbsthilfe-tirol.at/  
projekte/#junge-selbsthilfe](http://www.selbsthilfe-tirol.at/projekte/#junge-selbsthilfe)  
oder im Büro der  
Selbsthilfe Tirol

## „GEMEINSAM GEHEN WIR'S AN!“

Anfang Oktober findet unter dem Motto „Gemeinsam gehen wir's an!“ und unter Leitung der Selbsthilfe Tirol die **Start-up-Veranstaltung** zur Jungen Selbsthilfe in Innsbruck statt. Teilnehmer haben dabei die Möglichkeit, ihre **Bedürfnisse** und **Ideen** zu äußern und die Richtung festzulegen, in die sich das Projekt entwickeln soll. Eingeladen sind Menschen zwischen **15 und 35 Jahren** mit und ohne Beeinträchtigung.

**4. Oktober 2019**  
**Kletterzentrum Innsbruck**  
Kletternachmittag und  
Kennenlernen der Teilnehmer

**5. Oktober 2019**  
**Haus der Begegnung**  
Mitreden, mitdenken  
und netzwerken

Aufgrund begrenzten Platzangebots wird um eine verbindliche Anmeldung bei der Selbsthilfe Tirol gebeten.